Объявлена подписка для жителей Крыма. Подписной индекс **88005**

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№18 (650) 2021

16+

Как защитить слизистую желудка

30 оттенков красного для дочки

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

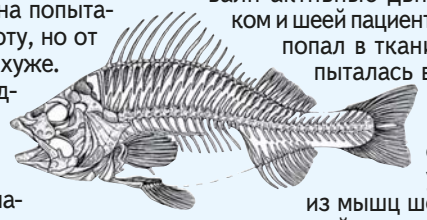
Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Кошмарики

Рыбья кость застряла в мышцах шеи

...Женя ела рыбу, приготовленную на гриле, и вдруг ощутила невыносимую боль в горле. В глотке что-то застряло.

Неужели кость? Чтобы избавиться от нее, она попыталась вызвать рвоту, но от этого стало еще хуже. Дышать все труднее, шея отекла. В приемном отделении больницы врачи ощупали шею пациентки, и внезапно появился звук хруста, как будто под кожей разрывались маленькие пузырьки. Это признак подкожной эмфиземы — воздух попал в мягкие ткани под кожу.



Застрявшую кость обнаружили не сразу. На рентгеновском снимке она оставалась невидимой. Компьютерная томография показала, что кость проникла в грудно-ключично-сосцевидную мышцу — крупнейшую мышцу переднебоковой поверхности шеи — примерно на 5 сантиметров. Извлекать рыбные кости из горла и пищевода пациентов хирургам приходится часто. Но тут кость проникла очень глубоко. Врачи предположили, что «путешествию» кости способствовали активные движения языком и шеей пациентки. А воздух попал в ткани, когда она пыталась вызвать рвоту. Женщине провели операцию, удалив кость из мышц шеи. Лишь через пять дней симптомы исчезли.

P. S. Иногда рыбья кость достигает тонкого кишечника и проходит сквозь него, но очень редко. Чаще всего она застревает в горле.

День на даче

Я РАЗОГНУЛСЯ ПОСМОТРЕТЬ, НЕ РАЗОГНУЛАСЬ ЛИ ОНА, ЧТОБ ПОСМОТРЕТЬ, НЕ РАЗОГНУЛСЯ ЛИ Я...

Знаете ли вы, что...

● Обладатели II группы крови чаще всего склонны к злоупотреблению спиртным. Меньше склонны к алкоголизму люди с I группой крови. Ученые из США не исключают, что любовь к спиртным напиткам зависит от работы надпочечников, которые провоцируют недостаток глюкозы. Кроме того, тяге к алкоголю способствуют стрессы.

● Мужчины, помимо характера, способны передавать своим детям и реакции на разные ситуации, в том числе на стресс. По мнению экспертов, у детей, чьи отцы часто находятся в стрессовых ситуациях, сильно обострены чувство страха и осторожность при разных жизненных обстоятельствах.

● В Индии коровью мочу считают священной. Многие индийцы верят, что она является эликсиром жизни и панацеей от множества болезней, в том числе от ковида. В индийских госпиталях, где лежат сейчас инфицированные пациенты, подключенные к ИВЛ, врачи пытаются поить их мочой священных животных.

Новости

Лекарства из... насекомых

Фармакологи наконец-то обратили внимание на насекомых как на богатейший источник лекарств будущего. Сейчас на земле живут около двух миллионов видов насекомых. За миллионы лет они стали самой многочисленной группой живых организмов. Почему насекомые такие живучие? В процессе эволюции их иммунная система научилась распознавать микробы и их уничтожать.

О наводнении предупредят заранее

Специальные датчики будут помогать метеорологам наблюдать за уровнем воды в реках и прогнозировать наводнения. Это изобретение российских ученых дает людям время, если надо эвакуироваться. Достоверность прогноза на последующие три дня гарантирована. Для оповещения населения и подготовки спасательных операций в случае стихийного бедствия времени вполне достаточно.

Искусственный интеллект — лучший диагност

Ученые МГУ предложили искать болезни на самой ранней стадии с помощью искусственного интеллекта. Сегодня в клиниках это делают с помощью простых анализов крови на маркеры. Особенно преуспевает онкология. Но маркеры часто ошибаются. Искусственный интеллект, анализируя показатели крови, мочи и другую информацию, отсекает случайности и ошибки.

Думай, думай

■ СПОРТОМ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ ДВУХ ЧАСОВ В ДЕНЬ. ИНАЧЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ АПАТИЯ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, НАРУШЕНИЯ СНА, АППЕТИТА И БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.

■ КАНАДСКИЕ УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО НАРУШЕНИЕ СНА МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.

Ёшкин кот! **Есть такая болезнь**

Синдром Алисы

ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ РЕДКИХ И ЗАГАДОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Первым, кто выявил эту болезнь (в 1952 году), был доктор Липпман. В 1955 году изучением синдрома занялся невролог из Канады Джон Тодд. Он не просто точно описал заболевание, но и постарался определить причину его возникновения.

Синдром Алисы в Стране чудес имеет научное название — микропсия. Это неврологическое состояние, находясь в котором, больной ощущает реальность в искаженном виде. Человек, страдающий от такого заболевания, видит вещи не такими, какие они есть на самом деле. Например, обычная ручка от двери может казаться размером с дверь, а пол — вздуваться, стены в помещении — соединяться в одной точке. Люди с синдромом Алисы в Стране чудес чаще всего видят предметы в уменьшенном в несколько раз виде. Это может так запутать человека, что он полностью утрачивает связь с реальностью.

Макропсия — еще одно научное название заболевания. Это когда предметы, на которые смотрит человек, вырастают прямо на глазах. Такие изменения происходят неожиданно. Даже крошечный камень, лежащий на дороге, вмиг может стать больше самого человека. Синдром не зря получил такое странное название. Ведь люди, страдающие заболеванием, не всегда понимают, что им кажется, а что является настоящим.

Вот как описывает свое состояние человек, страдающий этим расстройством уже 15 лет: «... Не имея возможности с точностью оценить расстояние, я передвигался неловко или слишком осторожно. Вскоре выход на улицу стал требовать больших усилий; я с трудом понимал, по какой поверхности иду, так что ходьба давалась с трудом. Если я не думал о своих ощущениях, то все было нормально, но как только вспоминал, то начинал падать. Переходить дорогу стало опасно: я понятия не имел, какого размера приближающаяся машина и как далеко от меня находится...»

ЧАСТО МИКРОПСИЯ ВОЗНИКАЕТ У ДЕТЕЙ ДО 13 ЛЕТ. ПРИСТУПЫ СИНДРОМА ДЛЯТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ СЕКУНД ДО НЕДЕЛЬ.

Большинство ученых считают, что причин возникновения синдрома много. Это и своеобразная форма мигрени, и шизофрения, и инфекции, и лихорадка. Синдром Алисы может спровоцировать прием галлюциногенных препаратов, злокачественная опухоль головного мозга. Часто микропсия возникает у детей до 13 лет. Приступы синдрома длятся от нескольких секунд до недель. Интересно, что изменений в сетчатке глаз при этом не возникает. Все изменения происходят в голове человека.

Здоровье в тарелке

Рекомендуем

В этих простых блюдах много витаминов и минеральных веществ, которые заряжают энергией и дарят хорошее настроение.

■ Натрите сырую свеклу, добавьте зубчик чеснока, сбрызните соком лимона. Немного посолите, заправьте растительным маслом или майонезом.

■ Натрите морковь и дайкон, добавьте пару зубчиков чеснока. Посолите и заправьте растительным маслом.

■ Сырые кабачки почистите и натрите на крупной терке. Добавьте натертые репчатый лук и хрен, рубленую зелень укропа и петрушки. Все перемешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

■ Нашинкуйте капусту, немного посолите и посыпьте сахаром. Затем помните руками, чтобы выделился сок. Добавьте натертую морковь, чеснок и заправьте растительным маслом.

■ Нарежьте огурцы, помидоры, несколько видов лука, мокрицу, укроп и петрушку. Все перемешайте, заправьте растительным маслом или сметаной.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Пробки в гландах

Пробки в горле — это скопление гноя в лакунах миндалин (гланд). Такое осложнение возникает, когда острый тонзиллит недолечен. Но еще чаще такие гнойники образуются на гландах при хроническом тонзиллите. Об этом мы беседуем с отоларингологом, врачом высшей категории Николаем Яковлевичем Котовым.

— Мне часто задают такой вопрос: «А может, это не пробки, а в гландах застряли кусочки еды?..» Но никакая еда в миндалинах застрять не может, и те белые творожистые комочки, которые вы видите в зеркале, не что иное, как спрессованный стрептококк и погибшие лейкоциты.

— Почему возникают пробки при тонзиллите?

— Из-за постоянного воспаления миндалин, спровоцированного вирусами. Во рту человека бактерии есть всегда — они не опасны для здоровья. Как только они попадают в лакуны миндалин, их убивают иммунные клетки. Гланды здорового человека способны самоочищаться — погибшие микроорганизмы выводятся из лакун со слюной, а попадая в желудок, разрушаются под действием желудочного сока. Но как только в организм проникают опасные вирусы, на борьбу с ними отправляется армия лейкоцитов, слизистая оболочка миндалин при этом отекает, самоочищение лакун становится затруднительным. В гландах начинают скапливаться мертвые бактерии и лейкоциты — появляются гнойные комки. Если вовремя не обратиться к отоларингологу и не избавиться от тонзиллитных пробок, процесс может стать необратимым и привести к разрушению гланд.

— После лечения пробки больше не появятся?

— При хроническом тонзиллите воспаление в миндалинах полностью не исчезает, а лишь на время затихает. Бактерии поселяются в лакунах миндалин. Не прекращается и усиленное образование большого числа лейкоцитов. Но ярко выраженных признаков тонзиллита нет. Поэтому появление гнойных пробок проходит незаметно для больного. По прошествии времени на миндалинах оседают элементы, содержащие кальций и магний. В итоге пробки затвердевают.

— Что провоцирует появление гнойников на миндалинах?

— Все хронические болезни носовой полости, например хронический гайморит, хронический ринит, когда человек часто контактирует с вредными веществами, если слабый иммунитет. Переохлаждение и вредные привычки также не добавляют здоровья. Еще одна причина — наследственность. Если у одного из родителей был хронический тонзиллит, высока вероятность, что проблемы с гландами будут и у ребенка.

— Можно ли обнаружить у себя гнойные пробки?

— Обычно они видны, если широко открыть рот и посмотреть в зеркало. Образование пробок сопровождается другими симптомами. Вначале это может быть ощущение, что в горле что-то есть, будто ком, который хочется откашлять. Кроме сухого кашля, может быть боль в горле, гнилостный запах изо рта, повышенная до 37,5°С температура, сильная слабость. Боли в сердце, в области почек, ломота в суставах появляются позже, если больной человек не лечится. А еще может появиться сыпь на коже, которой раньше никогда не было. Кстати, только неприятный запах изо рта, появляющийся из-за пробок, заставляет многих пациентов обратиться к лор-врачу за лечением. Этот запах настолько зловонен, что становится заметен окружающим.

ПОКАЗАНИЯМИ К УДАЛЕНИЮ ЯВЛЯЮТСЯ БОЛЕЕ ЧЕТЫРЕХ АНГИН В ГОД, ПЛОХИЕ РЕВМОПРОБЫ, ЕСЛИ ТОНЗИЛЛИТ ДАЛ ОСЛОЖНЕНИЯ НА СЕРДЦЕ, ПОЧКИ И СУСТАВЫ.

ЕСЛИ У ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ БЫЛ ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ, ВЫСОКА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ПРОБЛЕМЫ С ГЛАНДАМИ БУДУТ И У РЕБЕНКА.

— От пробок надо избавляться?

— Конечно, ведь это спрессованный стрептококк — постоянный источник инфекции в миндалинах. Причем важно не только убирать пробки, а пройти весь курс лечения хронического тонзиллита. Пробки в миндалинах могут принести больному много проблем со здоровьем: могут пострадать сердце, почки и суставы. Особенно опасен хронический тонзиллит во время беременности. Болезнь может спровоцировать выкидыш или преждевременные роды. А еще тонзиллит может спровоцировать выпадение волос, кожные болезни, частые головные боли, головокружения, развитие бронхиальной астмы. Чтобы не пришлось лечиться от осложнений тонзиллита, необходимо своевременно лечить тонзиллит, особенно если на миндалинах имеются гнойные пробки.

— Можно ли избавиться от пробок дома?

— Некоторые пациенты пытаются выдавить пробки языком, ватными палочками, ложками... Но, во-первых, это бесполезно. Пробки находятся внутри гланд и остаются там, сколько ни дави. Во-вторых, нежные миндалины легко травмируются посторонними предметами, от чего может начаться кровотечение, а в ранки попасть инфекция. Избавиться от пробок можно только в кабинете лор-врача.

— Какое лечение предложит доктор?

— Одного удаления пробок мало. Чтобы справиться с хроническим тонзиллитом, требуется прием медикаментов, промывание нёбных миндалин, физиопроцедуры. Врач назначает антибиотики, такие как амоксициллин, «Амоксиклав», «Сумамед» и другие препараты. Разумеется, полоскания горла растворами фурацилина, соды, отваром ромашки, зверобоя, череды. Из аптечных препаратов — «Мирамистин», «Ротокан». При сильных болях в горле назначают «Нурофен», «Кеторол».

— Как промывают нёбные миндалины в поликлинике?

— Эту процедуру проводит только отоларинголог. Есть два метода извлечения гнойных пробок: промывание с помощью шприца и вакуумное промывание на аппарате «Тонзиллор».

Первый способ с помощью шприца — это старый метод. В толщу миндалины шприцем вводится антисептический раствор, который вымывает из нее пробки. Антисептик вместе с пробками пациент сплевывает в лоток. Но этот метод не достаточно эффективный. Пробки, которые находятся в глубине миндалин, таким способом удалить нельзя.

С пробками лучше справляется вакуумная насадка аппарата «Тонзиллор», которая работает как пылесос. Ее заполняют промывочным раствором. Врач подносит насадку к нёбной миндалине, через которую в нее поступает антисептический раствор. Аппарат создает отрицательное давление, и все гнойное содержимое вытягивается из миндалин вместе с промывочным раствором в стаканчик. Процедура повторяется до тех пор, пока раствор, пройдя через миндалину, не выйдет чистым.

С ПРОБКАМИ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЕТСЯ ВАКУУМНАЯ НАСАДКА АППАРАТА «ТОНЗИЛЛОР», КОТОРАЯ РАБОТАЕТ КАК ПЫЛЕСОС.

Третий этап лечения хронического тонзиллита с пробками в миндалинах — физиотерапия: ультразвуковое орошение нёбных миндалин, инфракрасная лазерная терапия, виброакустическое и ультразвуковое воздействие. Длительность курса зависит от тяжести заболевания. Обычно хватает 7-10 сеансов.

Удаление нёбных миндалин с помощью операции предлагается пациенту, если консервативное лечение не помогло. Показаниями к удалению являются более четырех ангин в год, плохие ревмопробы, если тонзиллит дал осложнения на сердце, почки и суставы. Тонзилэктомия — самый радикальный способ избавления при помощи скальпеля, лазера или жидкого азота.

Бабушкины рецепты

От насморка готовим мазь

Смешайте в равных частях сок лука, мякоть листа алоэ, измельченный клубень цикламена, если есть, и мазь Вишневского (продается в аптеке). Хорошо перемешайте и храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Перед применением небольшую порцию слегка подогрейте над паром. Нанесите мазь на ватный тампон и на 30 минут вложите в каждую ноздрю. Лечитесь до заметного улучшения.

Для любителей острых ощущений

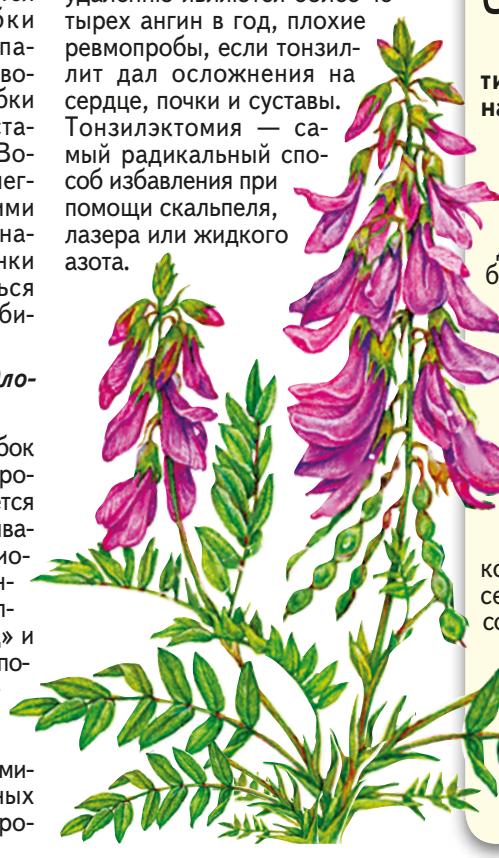
Если кашель сухой, стакан белого сухого вина надо вскипятить с 60 г черного перца горошком. Смесь процедите и пейте горячей 3 раза в день небольшими глотками. Ну а если вина нет, натрите на терке большую луковицу. Смешайте с топленым салом (примерно 100 г). Втирайте смесь в грудь (минуя область сердца) и шею вечером, перед сном. Утром надо съесть 1 ст. ложку этой смеси. Такое лечение помогает и при бронхите.

Не навреди

Лечить ли кашель солодкой

Нынешние терапевты скептически относятся к этому народному лекарству.

Ведь есть более современные средства. Тем не менее пациенты продолжают покупать солодку, не советуясь с докторами. Мол, препарат-то безвредный, травяной, а главное — привычный и дешевый. И мало кто знает, что корень солодки может спровоцировать гипертонический криз. В нем содержатся вещества, которые выводят из организма калий и повышают давление. Кроме того, на фоне приема сердечных гликозидов у людей, страдающих сердечной недостаточностью, солодка может привести к остановке сердца. И это несмотря на то, что препарат травяной. Гипертоникам его точно применять не стоит.



Лечебная гимнастика

Мелкие сосуды

Как активизировать работу мелких кровеносных сосудов и насытить их кислородом.

1 Лягте на спину, выпрямитесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе поднимите руки и изо всех сил потянитесь: пальцы рук должны тянуться вверх, а пальцы ног — вниз. Сосчитайте до 10, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3-5 раз.

2 Растяните тело по диагонали, вытягивая одновременно правую руку и левую ногу, затем, наоборот, левую руку и правую ногу.

3 Вытяните руки вдоль туловища и согните в запястьях так, чтобы прямые пальцы рук были направлены вверх. Сильно напрягите мышцы и потянитесь ладонями к носкам, а носки тяните навстречу ладоням. Ноги при этом старайтесь не сгибать.

И. Ф. Тулаев, кардиолог

После инфаркта

На сердце остался рубец...

* Смешайте в равных частях плоды укропа, цветки липы, боярышника и календулы. Залейте 1 чайн. ложку сбора стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 3 часа, процедите и принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешайте в равных частях цветки боярышника и клевера, корень валерианы и траву донника. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте час. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

P. S. Курс восстановления после инфаркта должен составлять не менее 6 месяцев. Именно за такой срок на мышце образуется рубец, если не лечиться. Все это время чередуйте сборы и травы через каждые 2 месяца.

В. Я. Соловьев, фитотерапевт

ЕСЛИ НА НОЧЬ ВЫПИТЬ ТРИ КРУЖКИ ПИВА, ТО НАУТРО НЕ БУДЕТ НА ЛИЦЕ НИ ОДНОЙ МОРЩИНЫ.

Знаете ли вы, что...

Люди, страдающие пародонтитом, в 3,5 раза чаще попадают в реанимацию, заразившись ковидом, и нуждаются в искусственной вентиляции легких. Вирус атакует клетки слизистой полости рта, вызывая ее воспаление, и легко размножается на ней. В итоге нарушается циркуляция крови в сосудах ротовой полости, и они травмируются. Поэтому коронавирус сразу проникает в кровь и разносится по всему организму, повышая риск тромбоза.

Один дома

Представим: сидит человек дома, в одиночестве. Как он поймет, что у него инсульт?

Поверьте, поймет, если знает симптомы. Да, не по речи, потому что человек молчит. Но вот то, что он должен точно ощутить. Захотел взять карандаш — не смог. Решил причесаться — не получилось, расческа выпадает из рук. Перекошенность лица тоже чувствуется. Попытайтесь показать перед зеркалом зубы. А потом попробуйте четко произнести свои фамилию, имя, отчество. Не получилось? Срочно звоните в скорую!

Сегодня в России работают специализированные неврологические отделения для инсультников. В каждом имеется аппарат компьютерной томографии, который позволяет в считаные минуты поставить точный диагноз и определить тип инсульта. Ишемический происходит на фоне закупорки сосуда, при геморрагическом случается кровоизлияние в мозг, и в этом случае проводится оперативное вмешательство, если оно показано. При ишемии (а таких инсультников 70-80%) и отсутствии противопоказаний человека сразу кладут под капельницу и вводят тромболитик — препарат, растворяющий тромб. Тромболитик может вернуть человека к прежней жизни. Еще 7-10 лет назад больной мог стать инвалидом. Надо лишь вовремя распознать инсульт и вызвать помощь. И уложиться в 4,5 часа — за это время вы должны оказаться в больнице.

Е. П. Ершова, врач скорой помощи

Актуально

Нелёгкая зона

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЗАВКАФЕДРОЙ ПУЛЬМОНОЛОГИИ ПЕРВОГО МЕДУНИВЕРСИТЕТА ИМ. СЕЧЕНОВА ПРОФЕССОР СЕРГЕЙ АВДЕЕВ.

— Почему от коронавируса страдают прежде всего легкие?

— Легкие — это ворота для инфекции. Поэтому первым осложнением, как правило, становятся вирусная пневмония и дыхательная недостаточность.

— И что делать тем заразившимся COVID-19, кто живет с пневмонией и дыхательной недостаточностью не один год, а лет ...дцать?

— Не надеяться на собственные силы и не заниматься самолечением. Надо связаться со своим лечащим врачом. Он решит, надо лечиться дома или в стационаре. Не стоит отказываться от госпитализации. В палате за состоянием больных постоянно наблюдают врачи, а оно меняться может быстро, поэтому лучше все же отслеживать его с помощью специальных приборов.

— Во время эпидемии всех заболевших посылают на КТ. Но ведь это исследование легких не менее вредно, чем рентген... Сколько раз в год можно проходить его без вреда для здоровья?

— Рентгенография и КТ безопасны, потому что современное оборудование работает иначе, чем старые приборы. Кстати, есть и другие методы диагностики пациентов с респираторными симптомами. Например, оценка функции дыхания и пульсоксиметрия.

— Раньше врачи слушали легкие с помощью фонендоскопа. А опытному доктору достаточно было приложиться ухом к легочной зоне пациента — и он безошибочно ставил диагноз. Это уже не работает?

— Отказываться от выслушивания легких нельзя даже при наличии современного оборудования, особенно в период эпидемии.

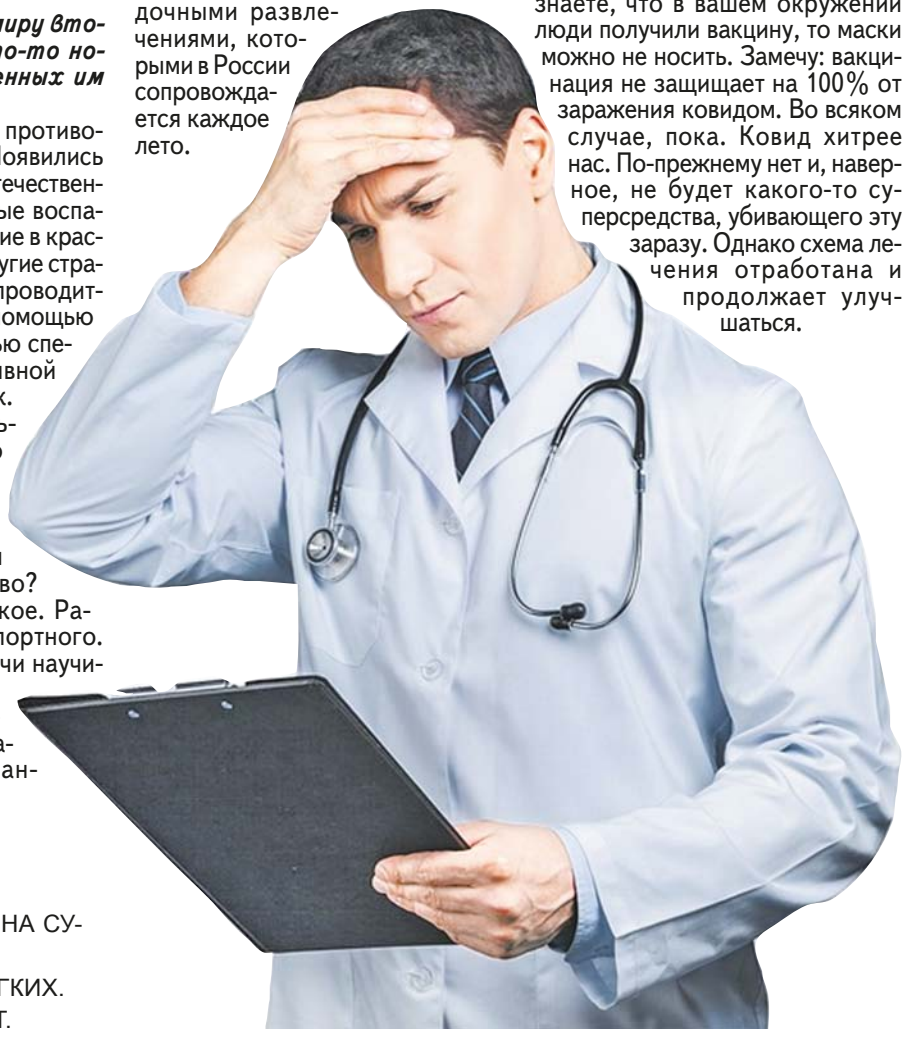
— Ковид гуляет по миру второй год. Появилось что-то новое в лечении зараженных им пациентов?

— Изменился список противовирусных препаратов. Появились лекарства, в том числе отечественные, снижающие сильные воспаления. Врачи, работающие в красной зоне, используют другие стратегии. Например, реже проводится вентиляция легких с помощью трубки и чаще с помощью специальных для неинвазивной вентиляции легких масок.

С помощью специального устройства можно назначить быстрый кислород. При этом кислородовоздушная смесь комфортна для пациента. Чье устройство? В том числе и российское. Работает оно не хуже импортного. Не только в Москве врачи научились использовать и другой высокотехнологичный метод — экстракорпоральную мембранную оксигенацию.

— Человек переболел, получил вакцину. После этого его легкие в полном порядке?

— У большинства пациентов да! Хотя наблюдение все равно требуется. Не обязательно получать какое-то лечение. Но дышать свежим воздухом, не курить, не злоупотреблять шашлычно-водочными развлечениями, которыми в России сопровождается каждое лето.



ДАЖЕ СПУСТЯ ТРИ МЕСЯЦА ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ У ПАЦИЕНТОВ С COVID-19 НА СУПЕРПЕРЕДОВОМ И СУПЕРТОЧНОМ ОБОРУДОВАНИИ ВЫЯВЛЯЕТСЯ ПОВРЕЖДЕНИЕ ЛЕГКИХ. ОБЫЧНЫЙ ТОМОГРАФ ЕГО НЕ ОБНАРУЖИВАЕТ.

Ковид хитрее нас

Поверьте, я слушаю дыхание легких почти 30 лет и знаю: оно требует бережного отношения. Я даже готов попугать читателей «Айболита». Среди тяжелейших онкологических заболеваний у мужчин лидируют рак простаты и рак легких. У женщин — рак молочной железы, половых органов и... рак легких. Ковид заставил многих легочников задуматься о вреде курения. Кстати, модные сегодня вейпы еще вреднее.

— Тем, кто вакцинировался, обязательно носить маски?

— Да, обязательно, если не знаете, с кем общаетесь. Если знаете, что в вашем окружении люди получили вакцину, то маски можно не носить. Замечу: вакцинация не защищает на 100% от заражения ковидом. Во всяком случае, пока. Ковид хитрее нас. По-прежнему нет и, наверное, не будет какого-то суперсредства, убивающего эту заразу. Однако схема лечения отработана и продолжает улучшаться.

Огурцы помогут

Сам себе доктор

■ **От стресса.** Залейте кожуру от 5 огурцов 1 стаканом холодной воды, настаивайте 2 часа. Обмывайте этим настоем лицо, руки и ноги до колен и дайте высохнуть.

■ **При запоре.** Натрите на терке огурцы, залейте 100 г массы 250 мл кипятка и держите на водяной бане 7 минут. Затем настаивайте под крышкой, утеплив, 35 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ **При параличе.** Нарежьте огуречные плети, заполните ими литровую банку по плечики и залейте водкой доверху. Настаивайте 1 неделю на солнце, потом 1 неделю — в тени. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать зеленый чай. В этом случае принимать надо по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ **При заболеваниях селезенки.** Высушите семена пожелтевших огурцов и измельчите в кофемолке. Принимайте по 15 г порошка (на кончике чайной ложки) 3 раза в день за 30 минут до еды.

Желаю всем здоровья и добра!

А. П. Белюнов, Салават, Башкортостан

Цифры и факты

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО СПИТ НА ЛЕВОМ БОКУ, КАМНИ ГОРАЗДО ЧАЩЕ ОБРАЗУЮТСЯ В ЛЕВОЙ ПОЧКЕ, И НАОБОРОТ.

■ КАЖДУЮ МИНУТУ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ ПРОХОДИТ 1,2 Л КРОВИ, ИЗ КОТОРОЙ ДИСТИЛЛИРУЕТСЯ 1/8 Л МОЧИ.

■ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ПОДВЕРЖЕНЫ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МАЛО ДВИГАЮТСЯ ИЛИ СИЛЬНО ПОТЕЮТ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Проверено на себе

Снадобье из коры осины справилось с пиелонефритом

Рецепт, о котором хочу написать, помог мне справиться с пиелонефритом. Со мной такая беда случилась три года назад. Сейчас чувствую себя вполне здоровой, болей нет. А помогла мне кора осины. Я собрала с молодой осины полстакана коры, измельчила, смешала со стаканом меда и добавила стакан воды. Смесь поставила на умеренный огонь и накрыла крышкой. Держала минут 15-20, изредка помешивая. Потом добавила 0,5 чайн. ложки пищевой соды. Еще раз довела до кипения. Готовую смесь процедила и пила по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс — месяц. Можно повторить через 3 недели.

Н. Н. Опарина, Ульяновская обл.

Последнее обострение цистита выбило меня из колеи...

Болею уже 9 лет, и обострения случаются, правда, крайне редко. Наверное, потому, что веду простой, здоровый образ жизни. Но последнее обострение полностью выбило меня из колеи. Две недели продолжались мои бесплодные попытки избавиться от страшных болей. Делала ванночки, прогревания, принимала настойку прополиса, но облегчение было недолгим, боль возвращалась. Помог случай, но все в нашей жизни неслучайно. Я нашла в своих записях из «Айболита» целительный рецепт. В огороде сорвала 2 стебля укропа с семенами, ботву одной молоденькой моркови, пару стеблей душистой мяты и горсть спорыша. Все поместила в 5-литровую алюминиевую кастрюлю и залила холодной водой. Кипятила 5 минут, настаивала 10 минут. Принимать отвар начала еще горячим. Пила его, сколько хотела, в течение дня. Так лечилась дня три, и боли прошли.

О. В. Синявкина, Элиста

У брата был острый нефрит с отёками

Полгода он лежал в больнице, но улучшений не было. Выписали домой, везли на скорой помощи с кислородной подушкой, по всему телу были страшные отеки. Узнав о нашей беде, знакомая подсказала, что нужно пить отвар можжевельника. Такой кустарник рос в наших краях. Я брала хвою вместе с ветками, складывала в чугунок доверху, заливала кипятком и ставила в духовку. Через 2-3 часа сливала, процеживала. Брат пил по 1 ст. ложке 3 раза в день. Вскоре у него пошла моча. Отеки спали сначала с лица, потом с рук, ног и живота. А потом брат и вовсе встал с кровати. О болезни почек он забыл.

А. Н. Комаровская, Смоленская обл.

Для лучшего отхождения мочи...

* Залейте 1 чайн. ложку подсушенной травы цикория обыкновенного стаканом кипятка, укутайте до остывания и подсластите по вкусу. Выпейте в 2 приема перед едой. Помогает при затрудненном мочеиспускании и воспалении мочевого пузыря.

* Черенок тыквы промойте и измельчите. Приготовьте отвар из расчета 20 г черенка на 2 стакана воды (кипятите 15 минут). Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Залейте 40 г соломы овса 1 л кипятка. Кипятите 10 минут, процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Неловкие вопросы — **На приёме у уролога**

Нельзя терпеть!

Чем опасна задержка мочи? На эти и другие вопросы отвечает уролог, врач высшей категории Кира Львовна Сирина.

— Почему не отходит моча?

— Задержку мочеиспускания могут спровоцировать стеснительность человека, необходимость терпеть из-за того, что поблизости нет ни одного туалета. У мужчин к этому может привести увеличение предстательной железы. А еще причинами задержки могут быть травмы промежности, слабость мышц мочевого пузыря, в основном у пожилых людей.

— Что будет, если своевременно не обратиться за медицинской помощью?

— Это может привести к нарушению выведения мочи из мочевого пузыря, почечной недостаточности, иногда к разрыву стенок пузыря. Коварство заболевания в том, что оно может возникнуть в любое время, в том числе у казалось бы здоровых людей.

— И все же, наверное, есть какие-то симптомы, которые предупреждают, что нужно быть начеку?

— Надо обратить внимание на необычно тонкую струю мочи, частое и затрудненное мочеиспускание. После опорожнения остается ощущение незавершенности. Если это не заставило вас обратиться за помощью к урологу, можно ждать, что позывы в туалет будут все более мучительны, но помочиться вы не сможете. В результате в мочевом пузыре скапливается все больше жидкости. Это становится заметно даже больному: мочевой выступает над лобком. Ситуацию усугубляют повышение температуры тела, озноб, потливость. Появляются ложные позывы к дефекации. И это еще не все: боль в животе становится настолько невыносимой, что нарушается сердечный ритм, больному не хватает воздуха... Финал печален, если рядом не окажется врача...

— Как долго человек может терпеть?

— Дети до года — около часа, дети до трех лет — 2 часа, 6-летние — 3 часа, 12-летние — до 4 часов. Взрослый человек может терпеть 6-8 часов.

— Какие процедуры делают мужчинам при острой задержке мочи?

— В мочевой пузырь через мочеиспускательный канал вводят катетер — резиновую или металлическую трубку — и моча выводится. Эту процедуру проводят и женщинам. Еще одна процедура — цистоскопия — выполняется в основном мужчинам. Через небольшой прокол над мочевым пузырем в его полость вводят резиновую трубку.

— По какой причине у женщин чаще всего бывает задержка мочи?

— Если в мочевом пузыре образовались камни, после операции на органах малого таза (например, удаление матки), при опущении влагалища и мочевого пузыря, если образовалась опухоль, были травматичные роды, аборты. А еще из-за проблем с почками.

— Сколько раз в день нужно ходить в туалет по-маленькому?

— Здоровый человек должен мочиться 4-7 раз за день и не более одного раза за ночь. Если желание сбегать в туалет по-маленькому в течение дня возникает 10 и больше раз, пора обратиться к нефрологу. То же рекомендуется сделать человеку, который заглядывает в уборную всего 2-3 раза в день.

— Какой отдел позвоночника отвечает за мочеиспускание?

— За работу почек, мочевого пузыря и половых органов отвечает поясничный отдел позвоночника. Не случайно при цистите и мочекаменной болезни болит поясница.

ХРОНИЧЕСКАЯ ЗАДЕРЖКА МОЧИ ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ПОВЕРХНОСТНОГО РАКА СЛИЗИСТОЙ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.

У меня с походкой беда...

Проходил медосмотр. Врач спрашивает: «Жалобы есть?» А у меня с походкой беда какая-то: одна нога оставляет прямой след, а другая, левая, немного подглючивает, влево ее тянет. Ну на это я и пожаловался, мол, так и так, что посоветуете? Врач посмотрела серьезно и сказала: «Не ходи так».

Михаил, Астраханская обл.

Аллергия на медведя? И такое бывает!

Работаю на Севере вместе с мужем. Недавно мужики принесли очень маленького медвежонка. Всех, кто его брал на руки, он облизывал в поисках молока. Особенно ему понравился мой муж. Облизал мужу все лицо и шею. Вечером ему стало плохо. Вызвали скорую. Так я узнала, что у моего мужа аллергия на медведя.

Ирина, Норильск

Две полоски у мужика

В магазине толкаю перед собой тележку. И вдруг громко, чуть ли не в самое ухо, радостный мужской голос: «Да, посмотрел, проверил! У меня две полоски!» Я чуть о телегу не споткнулась, а он продолжает: «Да внимательно я посмотрел! Что я, дурак, что ли! Две полоски у меня!» Оглядываюсь — солидный мужчина. «Да ты не представляешь, как я обрадовался! Ну точно, две полоски!» Наклонилась, чтобы громко не рассмеяться. И тут мужик продолжил: «Да, думаю, зарядки телефона хватит. Потом подзаряжу».

Ольга, Саратов

Сегодня странный день...

Сначала в маршрутке я заметил парня, который, выходя из автобуса, с отвращением смотрел на свою руку, вымазанную во что-то белое и липкое. Вторая странность: я обнаружил открытым свой рюкзак, хотя всегда его закрываю. А третьей странностью была раздавленная мной в рюкзаке литровая банка с йогуртом. Он выпачкал бумажник, другую еду и планшет... И только тогда пазл сложился...

Артем, Омская обл.

■ ЛЮБАЯ ЯМА КАЖЕТСЯ ЗАГАДОЧНОЙ, ПОКА ВЫ В НЕЕ НЕ ПОПАЛИ.

■ НАСЕЛЕНИЕ, СТИРАВШЕЕ ПАКЕТЫ, ТРУДНО УБЕДИТЬ В ТОМ, ЧТО МАСКА ОДНОРАЗОВАЯ.

Знаете ли вы, что...

Елизавета II никогда не надевает новые туфли. Для этого имеется девушка с таким же размером ноги, как у королевы. Новую обувь Елизавета отдает ей и через несколько недель получает туфли разношенными. Ничего удивительного! У королевы совершенно нет времени разнашивать обувь. В любое время, особенно в ответственные моменты, она должна надеть туфли и чувствовать себя в них свободно. Имя девушки не раскрывается. Она единственный в мире человек, за кем обувку донашивает монаршая особа.

Не навреди

Идёте на массаж?

* Есть камни в желчном пузыре и мочевых путях? Любые манипуляции в поясничной области и животе исключены.

* Массаж стоп нельзя делать при повышенном артериальном давлении.

* Какой бы ни была температура — высокой или 37,1°С — это противопоказание к массажу.

* Дверь к массажисту закрыта для всех, у кого есть проблемы по гинекологии, онкологии, тромбофлебит, дерматит.

* Если остеохондроз обострился после массажа, значит, его выполнял непрофессионал.

На каждый день

Если у вас болит спина

1 Не вставайте резко с постели. Сначала, лежа на спине, вытяните руки к изголовью, подтяните одно колено к груди, опустите, вытянув ногу, затем второе, так же опустите. Несколько минут полежите с выпрямленными ногами.

* Чтобы подняться с кровати, лягте на бок ближе к краю. Свесив ноги, обопритесь и оттолкнитесь рукой, на которой лежите.

* Встав на ноги, положите ладони ниже поясницы, на ягодицы, и осторожно прогнитесь назад.

2 Встаете со стула? Не наклоняйтесь вперед. Подниматься надо, напрягая мышцы бедер, голеней и стоп. Желательно опираться на подлокотники.

3 Приходится долго стоять? Время от времени ставьте то одну, то другую ногу на какое-нибудь возвышение: камень, пенек, край тротуара. Перенос центра тяжести дает возможность отдохнуть разным мышцам спины.

4 Не мойте пол в наклон — только шваброй! Иначе происходит вредное для поясницы вращение позвоночника.

5 Не поднимайте резко тяжести. Распределяйте груз равномерно — берите сумки в обе руки или держите ношу ближе к туловищу.

6 Сдерживайте чих, а также кашель, когда поднимаете что-то тяжелое. Это опасно для позвоночника.

Топчемся на кухне

Тоже гимнастика

Даже если не выходить на улицу, а топтаться на кухне, готовя обед, или убираться в доме, это продлевает жизнь.

Ученые в течение четырех лет наблюдали почти за 17 тыс. женщин в возрасте старше 60 лет, которые носили в карманах и фартуках шагомеры. Здоровее оказались те, кто проходил около 4400 шагов в день. Ходьба на большую дистанцию не принесла никакой пользы. И уж тем более 10000 шагов! Не обнаружено никаких научных исследований по этому поводу. Скорее всего, эта информация исходит от японских производителей, которые стали продавать первые шагомеры. Устройство это появилось перед Олимпиадой в Токио в 1964 году, чтобы стимулировать людей больше двигаться. Называлось оно Manpo-kei. На японском языке «man» означает 10000, «po» — шаг, а «kei» — метр. Вместе получается «измеритель 10000 шагов».

P. S.

О ТОМ, КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ПОДАГРЕ, ЧИТАЙТЕ НА СТРАНИЦЕ «ПИЩА ЛЕЧИТ».

Ещё та проблема

Авторитеты дают советы

Ночью подагре не спится...

НОЧНЫЕ БОЛИ — ПРИЗНАК ТОГО, ЧТО ПОДАГРА НАХОДИТСЯ В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ НЕСКОЛЬКО СУТОК.

Мочевая кислота. Что это такое?

Это продукт распада, который выводят почки вместе с мочой. Когда человек ест много продуктов, богатых пуринами, уровень мочевой кислоты повышается. Большое количество этой кислоты организм уничтожить неспособен, и она постепенно отравляет организм, поражая суставы. Так развиваются подагра, ревматизм суставов, артрозы, артриты.

Почему больно?

При избытке мочевой кислоты происходит ее кристаллизация. Вместо того чтобы в распавшемся виде покинуть организм, крупинки оседают на суставах, вызывая боль, покраснение и очень быстрое развитие. Воспалительный процесс внутри сустава развивается очень быстро, он отекает. В начале болезни появляются неприятные ощущения и утренняя скованность в движении.

Если лечение начато не сразу, то симптомы начинают прогрессировать, обычно это не просто боль, а острая боль. Даже легкое прикосновение к больному месту заставляет страдать. Повышается температура тела в области больного сустава, а еще появляется узелковатость ушных раковин.

Для подагры характерно, что все эти проявления болезненны в основном в ночное время суток. Они не дают человеку полноценно отдохнуть и еженощно выматывают. Ночные боли — признак того, что подагра находится в стадии обострения, которое может длиться несколько суток.

Лечиться придется долго

Что является причиной обострения подагры, до конца не изучено, известно лишь, что в группу риска попадают пожилые люди с болезнями почек, нарушениями обмена веществ, с ожирением или просто с лишним весом. Чаще всего человек не обращает внимания на первые признаки болезни и лечиться начинает только при обострении подагры. Лечиться придется долго. Никто еще не придумал то универсальное средство от подагры, которое легко, быстро и навсегда избавило бы от жгучей боли и деформации сустава.

Как снять боль в суставах

Снять боль и воспаление при приступе подагры помогают традиционные нестероидные противовоспалительные препараты, обезболивающие, кортикостероиды, иногда антибиотики. Кроме того, врач назначает препарат для нормализации уровня мочевой кислоты в крови.

Н. Г. Сорокин, ревматолог, врач высшей категории

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ДОЛГАЯ, ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ! ОТМЕНИТЕ БОЛЕЗНИ!

Есть у меня товарищ. Год назад он звонит мне в восторге — нашёл средство от всех своих болезней! И это просто и недорого!

Я, конечно, не стал его расстраивать — пусть человек порадуется! Но мы же все понимаем, что хорошие средства должны быть дорогими. Так я думал, пока не встретил его недавно… Я был в шоке! Цветущий вид товарища просто потрясал! Как же он умудрился экономить и при этом иметь удивительно здоровый вид?! Бодрую походку, ясный взгляд. Он за год будто помолодел лет на 15! Я тоже так хочу! Вот и поинтересовался: как он «дошёл до жизни такой»?!

Хотите узнать этот секрет? Тогда читайте! И вы узнаете, как вернуть здоровье. А это вам не шутки!

С чего всё началось

Оказалось, всё началось с медицинской статьи о возрастных болезнях. Вот скажите, почему с возрастом мы всё больше болеем? Да потому, что наши кровеносные сосуды забиваются, капилляры, по которым кровь доходит до клеток, закрываются. Снижается кислородная ёмкость крови.

Это как река в засуху — она мелеет, вода застаивается и «цветёт». Рыба задыхается без кислорода и гибнет. Засыхают растения на берегу. Это просто экологическая катастрофа!

Вот так и ваше кровоснабжение — «река жизни» «мелеет». Клетки тканей и органов голодают и задыхаются. Здравствуйте, болезни! А что делать? Ведь — возраст…

Но всё не так безнадёжно! Кровоснабжение организма можно восстановить! Медики выяснили, что оно зависит от эффективности дыхания! Вот так! Получается, что если у вас болит голова, скачет давление, проблемы с памятью, падает зрение, ноют суставы, неприятности с пищеварением, слабость и вялость… то часто всё это от загрязнения лёгких и неэффективного — «неправильного» — дыхания! И это медицинский факт!

Так, а что это тогда за «правильное» дыхание такое? Это дыхание за счёт движения диафрагмы — мускулистой перегородки, разделяющей лёгкие и ЖКТ. А уж это диафрагмальное дыхание запускает хорошее кровообращение и восстановление всех органов! Недаром диафрагму называют «вторым сердцем», а йоги и медики придумали такое количество дыхательных гимнастик. Вот только освоить их без наставника не получится. Так что же делать нам, простым людям? Как очистить лёгкие и освоить «правильное» дыхание?

Целительное дыхание — без проблем!

Наши российские учёные — профессор, доктор физико-математических наук Е. Ф. Кустов и академик Международной академии экологической реконструкции, член-корреспондент Международной академии экологии и природопользования, доктор философии, кандидат биологических наук, автор теории и технологии эндогенного дыхания В. Ф. Фролов нашли выход из положения!

В 90-х годах они придумали и рассчитали дыхательный тренажёр, который даже эффективнее дыхательных упражнений! На этой основе и был создан современный аппарат — «Универсал-2011». Он имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора № РЗН 2017/5928. После серии клинических испытаний был рекомендован для применения Минздравом России. Уникальность конструкции прибора защищена патентом РФ № 112044.

«Универсал-2011» — новейший многофункциональный оздоровительный аппарат. И им может пользоваться любой человек! И что особенно здорово — он помогает даже лежачим больным, которые не могут делать упражнения! «Универсал-2011» — это путь к вашему здоровью и бодрости!

Один аппарат — пять путей к здоровью!

Для здоровья совершенно необходимо отличное снабжение кислородом всех органов. Ведь без воздуха человек может прожить от силы несколько минут! Поэтому понятно, что лёгкие должны хорошо работать. Что для этого надо?

Очиститель лёгких

Чтобы ваши лёгкие хорошо снабжали кислородом организм, их надо очистить от грязи и слизи. Ведь мы вдыхаем загазованный и пыльный воздух. А кто-то ещё и курит… Учёные подсчитали, что за год в лёгких оседает целый килограмм грязи! Вот стенки альвеол (мелких пузырьков лёгких, через которые кислород попадает в кровь) и перекрываются коркой грязи. Кислород не попадает в кровь и клетки начинают задыхаться. А мы начинаем болеть, слабеть (энергетика организма падает).

«Универсал-2011» спасёт вас от этого! Его уникальная особенность в том, что он создаёт пневмовиброэффект и очищает ваши лёгкие! Пульсация «встряхивает» альвеолы лёгких, и грязь отслаивается от их стенок, а при выдохе выводится из лёгких. Вы можете смеяться, но это похоже на работу вантуза — когда он бросками давления-разрежения раскачивает и вытаскивает засор из труб!

Вот так пузырьки альвеол очищаются, а схлопнувшиеся — расправляются. Даже шахтёры, маляры и курильщики могут очистить свои лёгкие! Причём всё получается само собой! Вот что значит правильный расчёт и отличная конструкция аппарата!

Гипоксикатор

«Универсал-2011» улучшит ваше клеточное дыхание за счёт эффекта гипоксикации. Что это? А вот что: кратковременное увеличение количества углекислого газа в лёгких и недостаток кислорода в крови, которые вызывают небольшое кислородное голодание клеток. Они подают сигнал — «мало кислорода! задыхаемся!». Мозг бьёт тревогу и отдаёт команду — надпочечники вырабатывают гормон эритропоэтин, и красный костный мозг запускает производство эритроцитов, переносящих кислород. Кровь активируется. Вдобавок раскрываются новые капилляры. Углекислый газ в крови уже в норме, но организм продолжает отрабатывать тревогу. А значит, улучшается клеточное дыхание и энергетика. Восстанавливается полноценная работа лёгких, сердца, снижается уровень холестерина в крови, нормализуется давление, снимаются аллергические реакции. Ваш организм восстанавливается!

В Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге исследовали, как активируются кровеносные капилляры от воздействия различных дыхательных систем. Оказалось, что количество капилляров при дыхании на тренажёре типа «Универсал-2011» увеличивается в 10 раз! Вот так обеспечивается усиление питания мозга, суставов, всех органов! С «Универсал-2011» усиление энергетики ваших органов и их «омоложение» обеспечены!

Активатор газонасыщения крови (кислородом и азотом воздуха)

«Универсал-2011» увеличивает объём и текучесть крови за счёт увеличения количества растворённого в ней воздуха. Улучшает кислородную ёмкость крови и снабжение клеток кислородом. А вы знаете, что это жизненно важно не только для энергетики организма?

Так вот, ещё в 1931 году доктор Отто Варбург совершил открытие:

«Все формы рака сопровождаются двумя симптомами: закислением и недостатком кислорода. Все здоровые клетки нуждаются в кислороде, и только раковые клетки могут развиваться без него — это правило, не имеющее исключений».

Раковые клетки не могут выжить в щелочной среде и при высокой концентрации кислорода в крови. За это открытие доктор Варбург получил Нобелевскую премию.

Так что, пользуясь тренажёром «Универсал-2011», вы не просто насыщаете кислородом кровь, а ещё и снижаете вероятность заболеваний.

А ещё вы запускаете самовосстановление органов и хрящей суставов. Ваш мозг получает достаточно кислорода, отчего улучшается память и ясность ума, зрение, проходят головные боли.

И это далеко не всё! «Универсал-2011» — это потрясающий:

Тренажёр бронхолёгочных мышц, диафрагмы и феноменальный по эффективности массажёр внутренних органов

С широчайшей регулировкой нагрузки! Вы усилите своё дыхание и поднимете жизненные силы без надрыва! А регулярные занятия обеспечивают перестройку типа дыхания на правильное — диафрагмальное (животом). Это потрясающе эффективный массаж всех внутренних органов! А значит — хороший сон, регулярный стул, нормальное давление, отличная память и прекрасное кровоснабжение суставов!

Максимальная эффективность без лишних затрат времени и сил!

Также «Универсал-2011» необходим при простудах, потому что это отличный:

Ингалятор бронхов и лёгких

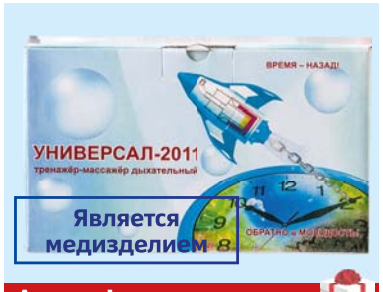
Причём ингаляция возможна не только через рот, но и через нос! А значит, возможно эффективное лечение насморка. Это редкая возможность! А термостатирующая ёмкость позволяет долго сохранять температуру ингаляционного раствора. И есть замечательная возможность ингаляции сразу несколькими эфирными маслами без их смешивания! Это один из лучших ингаляторов!

Хорошее дыхание — хорошее здоровье!

«Универсал-2011» — эффективнейший способ поддержать и вернуть ваше здоровье! Методики дыхания с «Универсал-2011» специально разработаны доктором Е. Л. Вериго. Вы ощутите положительный результат уже после 3–4 занятий! А через пару недель параметры дыхания могут возрасти.

«Универсал-2011» — это просто ваше спасение: он поддержит силы вашего организма и хорошее кровообращение без интенсивных физических упражнений. Представляете — вы сидите у телевизора или компьютера, читаете книгу — и просто дышите. А получаете чистые лёгкие, здоровое сердце и сосуды, ясный ум, нормальный обмен веществ, подвижные суставы, массаж органов брюшной полости, хорошее пищеварение и регулярный стул. Вы можете избавиться от болезней мочеполовой системы, даже камни в почках и простатит могут отступить!

«Дыхание жизни» — не пустые слова! С «Универсал-2011» ваш организм восстанавливается и будто молодеет! Жизнь обретает яркие краски! Так не откладывайте своё здоровье «на потом»!



Акция!

При покупке аппарата «Универсал-2011» вы получите скидку 500 рублей на второй тренажер!*

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «УНИВЕРСАЛ-2011»

Бесплатный звонок для РФ

8 (800) 777-67-92

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л-33

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Рег.уд №РЗН 2017/5928 *Акция действует с 1.09 до 13.10.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Авторитеты дают советы

Как защитить слизистую желудка

С основной своей функцией — перевариванием пищи — желудок справляется отлично, даже если его хозяин ест что-то вредное. Но возможности пищеварительной системы не безграничны.

Желудок — сильный, но хрупкий

Изнутри желудок выстлан слизистой оболочкой. Она первой держит оборону против бактерий — сквозь совершенно здоровую слизистую патогенные микроорганизмы проникнуть не могут. Однако острые специи, уксус, очень горячая или холодная еда, копчености, жир, кофе, алкоголь и газированные напитки, раздражая слизистую, травмируют ее. Даже если эти травмы микроскопические, этого достаточно, чтобы бактерии проникли в слизистую оболочку и начали ее разрушать. Главным агрессором является бактерия хеликобактер. Она присутствует в организме очень многих людей, не причиняя ощутимого вреда, но при ослаблении иммунитета начинает размножаться и разрушать слизистую оболочку, вызывая гастрит и язвенную болезнь.

Он любит здоровую пищу

В рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые пищевыми волокнами: овощи с большим содержанием клетчатки, бурый рис, хлеб из муки грубого помола. Они необходимы для перистальтики кишечника и предотвращения запоров. Кроме того, пищевые волокна стимулируют рост полезных бактерий, которые помогают переваривать пищу и держать под контролем вредные микроорганизмы.

Не стоит налегать на слишком твердую или слишком мягкую еду. Твердая пища создает здоровую нагрузку на зубы и десны, однако очень долго переваривается. А мягкая еда — суфле, пюре, паштеты, омлеты и смузи — переваривается быстро, однако не требует жевания, а потому не обрабатывается слюной, а это первый и очень важный этап пищеварения. Кроме того, мягкая пища не нагружает зубы и десны, из-за чего могут возникнуть стоматологические заболевания. Это не значит, что пюре или сырые овощи вредны, просто все хорошо в меру. Раздражают слизистую желудка жареные блюда. Варка, приготовление на пару и запекание — более полезные способы термической обработки продуктов.

Емкость желудка невелика

В него помещаются всего две горсти (это приблизительно размер чайной чашки). Конечно, взрослый человек способен съесть в 3-4 раза больше, ведь желудок может растягиваться. Но хорошо переварить такой объем пищи ему трудно. К тому же постоянное растяжение желудка приводит к тому, что почувствовать насыщение становится все сложнее и сложнее. Человек начинает есть больше, получая лишние килокалории, а это прямая дорога к ожирению.

Садиться за стол нужно часто — 4-6 раз в день, но съедать понемногу. Нельзя отказываться от завтрака, он пробуждает пищеварительную систему. Люди, которые утром не принимают пищу, нередко страдают от изжоги, несварения, лишнего веса и метеоризма. Укрепляют слизистую и препятствуют ее разрушению витамины А, B_6, Е и С и минералы, например цинк. Он имеется в кедровых орехах, говядине, бобовых.

В ЖЕЛУДКЕ ПОМЕЩАЕТСЯ ВСЕГО ДВЕ ГОРСТКИ (ИЛИ ОДНА ЧАЙНАЯ ЧАШКА) ПИЩИ. НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ ЕГО.

Никотин плюс алкоголь...

Никотин усиливает секрецию желудочного сока и приводит к спазму сосудов. Из-за избытка соляной кислоты слизистая желудка раздражается, а сосудистый спазм нарушает перистальтику. Кроме того, никотин притупляет чувство голода. А значит, легко пропустить обед, вместо ужина выпить кофе. Алкоголь тоже раздражает слизистую оболочку, повышает концентрацию соляной кислоты в желудочном соке, тормозит пищеварение. Ну а сочетание сигарет и алкоголя само по себе опасно для желудка. Ситуация усугубляется тем, что вместе со спиртным обычно подаются сытные мясные блюда, соленые, маринованные или острые закуски.

О нестероидах и других препаратах

Некоторые препараты сильно раздражают слизистую оболочку желудка, особенно если принимать их постоянно или часто. Нестероидные противовоспалительные средства на основе ацетилсалициловой кислоты часто принимают при малейшей простуде, головных, мышечных и других болях. Они помогают, но могут вызывать воспаление слизистой. Конечно, несколько таблеток не повредят желудку, но, если боли или температура возникают часто и вы вынуждены принимать нестероидные противовоспалительные средства регулярно, лучше отправиться к врачу и найти причину недомогания.

ТАБЛЕТКИ, В СОСТАВ КОТОРЫХ ВХОДИТ АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА, МЕНЬШЕ НАВРЕДЯТ, ЕСЛИ ИХ РАСТОЛОЧЬ В ПОРОШОК И ЗАПИТЬ КИСЕЛЕМ НА ВОДЕ.

Кстати, нестероиды на основе ацетилсалициловой кислоты навредят меньше, если растолочь таблетку в порошок и запить большим количеством воды, а еще лучше — киселя. Кисель — крахмальный раствор, который обволакивает слизистую, при этом не вступает в реакцию с лекарствами.

Агрессивно действуют на слизистую желудка и препараты железа, которые назначаются при анемии, а также синтетические гормоны надпочечников, например кортизол, и антикоагулянты типа «Варфарина» или других, в состав которых входит гепарин. Это серьезные лекарства, их обычно выписывает врач, и принимать их надо под его наблюдением.

SOS! Желудок заболел

Неприятные ощущения в области желудка могут вызывать непривычная еда, слишком обильное застолье, несвежие продукты. Для таких случаев в домашней аптечке должны быть такие препараты, которые защищают слизистую желудка.

* Антациды , например «Ренни». Они защищают слизистую, обволакивая ее и ограждая от действия соляной кислоты и раздражающей еды.

* Препараты висмута («Де-Нол» и другие). Их принимают от изжоги до или после еды. Средства на основе висмута улучшают защитные свойства слизистой. Иными словами, такие лекарства устраняют и причину, и симптом.

* От боли в желудке помогут миотропные спазмолитики, например «Но-шпа», «Спазмол».

* Способствуют улучшению пищеварения, в том числе перевариванию необычной пищи, и избавляют от чувства тяжести, вздутия живота и метеоризма «Фестал», «Мезим форте». Их рекомендуется принимать после обильного застолья и жирной пищи. Эти средства ускоряют пищеварение, улучшают перистальтику кишечника и помогают расщеплять белки, жиры и углеводы.

Несмотря на то, что перечисленные препараты обычно продаются без рецепта и имеют минимум противопоказаний и побочных эффектов, перед их применением посоветуйтесь со своим врачом.

Э. М. Туриева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Грецкими орехами вылечилась от колита

Несколько лет меня мучили боли в кишечнике. Причина была известна — колит. Однажды читаю «Айболит», а там — рецепт от колита. Нужно съедать по 7-8 орехов между завтраком и обедом и столько же между обедом и ужином. Курс — месяц. Орехи брала на работу: часов в 11 съедала одну порцию, тщательно пережевывая, в 16 часов — вторую. Ела орехи месяц. Самочувствие мое улучшилось, и я пошла на прием к врачу. УЗИ показало рубцы на кишечнике, но он сам в порядке.

И. Н. Санникова, Ульяновская обл.

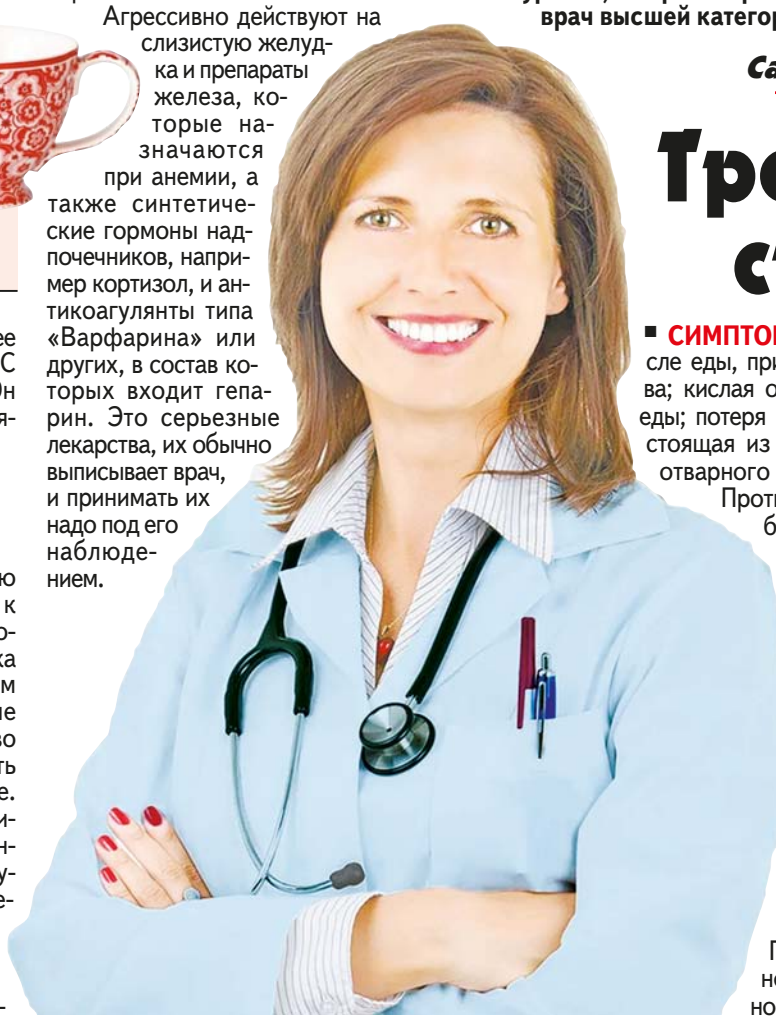
После антибиотиков начался дисбактериоз...

Мои проблемы начались после удаления желчного пузыря. Я тогда принимала много антибиотиков, вот и нарушилась микрофлора кишечника. Сначала лечилась бифидумбактерином, потом — корой дуба. Рецепт такой: заливала 1 ст. ложку коры стаканом кипятка, держала на огне 3-5 минут. Принимала по 2 ст. ложки 2 раза в день. Еще утром и вечером пила стакан айрана с зубчиком чеснока, и кишечник стал нормально работать.

А. Н. Калинина, Адыгея

Сам себе диагност

Тревожные сигналы



■ **СИМПТОМЫ ЯЗВЫ.** Боли появляются сразу после еды, приступы то отпускают, то появляются снова; кислая отрыжка и изжога спустя 2-3 часа после еды; потеря веса. При язве рекомендуется диета, состоящая из каш, картофельного пюре, вермишели, отварного и тушеного мяса и вареных овощей. Противопоказаны острые, пряные и жирные блюда, а также крепкий чай, кофе, алкоголь и курение. Первая помощь при приступе язвы — стакан молока со щепоткой соды. Это поможет вам облегчить состояние до визита врача.

■ **СИМПТОМЫ ГАСТРИТА.** Чувство распирания, тяжести, дискомфорта и переполнения в животе, которые возникают через 15-20 минут после еды; отрыжка, изжога, тошнота сразу после еды; неприятный привкус во рту; запоры или поносы. Если обострился гастрит, запрещены кислые, острые, грубые, жирные, жареные блюда, а также блюда, содержащие грубую клетчатку. Пища должна быть комфортной комнатной температуры. Рекомендовано отварное белое мясо и нежирная речная рыба.

Пихтовое масло

ЕГО ЧАСТЕНЬКО ПРИМЕНЯЛИ В СВОЕЙ ПРАКТИКЕ СВЕТИЛА МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ — ГИППОКРАТ, КОХ, ПИРОГОВ.

Разотрем больную спину. Попробуйте растереть им больную спину — сразу полегчает. Причем пихтовое масло не только обезболивает, но и способствует восстановлению нормального питания хрящевой ткани, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы в суставных тканях.

При псориазе тоже поможет. Это целебное масло используется при лечении всех кожных заболеваний, в том числе при псориазе и угревой сыпи. Питая клетки необходимыми микроэлементами, оно восстанавливает структуру кожи. Однако при наружном применении суточная доза масла не должна превышать 1/2 ст. ложки.

Любая простуда угаснет. Пихтовое масло хорошо помогает при сильном кашле: его накапывают из пипетки на корень языка по 2-3 капли перед сном. От насморка маслом смазывают нос и переносицу, закапывают его по 1-2 капли в нос несколько раз в день. При гайморите и хроническом насморке пихтовым маслом 3-4 раза в день натирают область гайморовых пазух и одновременно закапывают его в нос по 1 капле. А при хронической ангине пихтовым маслом смазывают гланды.

Случился бронхит? Масло втирают в воротниковую зону спины и в грудь. И еще делают масляный массаж стоп 4-5 раз в сутки. После таких процедур больного надо обернуть компрессной бумагой, закутать в одеяло и напоить потогонным чаем. Если нет температуры, можно сделать ингаляцию. В эмалированную миску налейте кипяток, капните туда 2-4 капли пихтового масла. Больного накройте с головой одеялом — пусть дышит целебным паром.

С. Б. Таркин, фитотерапевт

Пригодится

■ ОБОЖГЛИСЬ? КАШИЦУ ИЗ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА СМЕШАЙТЕ С ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ. НАНЕСИТЕ НА ОЖОГ ДВАЖДЫ ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ. ДЕЛАЙТЕ ТАК 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ БОЛИТ УХО ИЛИ ЗУБ? В УХО, КОТОРОЕ БОЛИТ, ИЛИ НА ТОЙ СТОРОНЕ, ГДЕ БОЛИТ ЗУБ, ВЛОЖИТЕ КОРЕШОК ПОДОРОЖНИКА. ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА БОЛЬ УЙДЕТ.

На приёме у гепатолога

Сестра не сильно пьёт. Откуда гепатит?..

Сестре неполных 40 лет, и вдруг обнаружили алкогольный гепатит. А ведь она не сильно пьет. Тогда почему пострадала печень?

А. Е. Вострикова, Киров

Для печени женщины алкоголь особенно опасен. Регулярное злоупотребление спиртными напитками быстрее формирует зависимость. А женский алкоголизм лечится гораздо сложнее, чем мужской. В стационарных отделениях всегда найдешь несколько пациенток, у которых печень пострадала от алкоголя. Мне запомнилась одна из бывших спортсменок. Из-за частых травм она принимала много нестероидных противовоспалительных препаратов, которые довольно токсичны и выводятся через печень. После завершения карьеры женщина выпивала небольшие дозы алкоголя, но каждый день. А однажды утром проснулась и увидела, что ее кожа стала апельсинового цвета. Обследование в частной клинике исключило вирусный гепатит, но заниматься пациенткой там не стали. В гепатологическое отделение больницы она попала, когда гепатит уже начал переходить в цирроз. Врачи ее вытянули! Провели терапию, сняли интоксикацию, назначили белковые препараты, гормоны (важно было снизить высокий билирубин), поддерживали клетки печени комбинацией разных лекарств. Женщина соблюдала строжайшую диету, выполняла все рекомендации и сегодня чувствует себя хорошо.

А. С. Крюков, гепатолог

Чудеса природы

У нашей планеты богатая фантазия. Она знает, чем удивить своих обитателей: то фейерверк, то закрутит в водовороте блестящих рыбок, а в другой раз настроит такие бастионы, что кажется, будто здесь когда-то играли великаны. Грязевая гроза — редкое явление, от которого захватывает дух. Вот какую вырвавшуюся наружу мощь земли во всем ее ужасающем и поражающем воображение великолепии сумел запечатлеть очевидец во время извержения вулкана Сакурадзима в Японии.

Доктор луковичка

*** От радикулита и геморроя.** Натрите луковицу нарцисса на мелкой терке, залейте 1/3 стакана растительного масла и оставьте настаиваться на 7 дней. Процедите полученное масло. Храните его в холодильнике. От радикулита и болей в суставах натирайте маслом больные места на ночь. Для лечения геморроя пропитывайте марлевые тампоны маслом и прикладывайте их к воспаленным венам на 2-3 часа.

*** От гнойных ран и язв.** Натрите на мелкой терке луковицу нарцисса, смешайте ее с медом (1:3), нанесите кашицу на плотную ткань и приложите к больному участку кожи, зафиксируйте повязкой. Примочку нужно менять 1-2 раза в день.

*** Лосьон от веснушек.** Натрите луковицу на терке и залейте стаканом яблочного уксуса. Дайте лосьону настояться в течение 10 дней, процедите и протирайте веснушки.

В дом пришла беда — Советы психотерапевта

От шока до смирения

Когда из жизни уходит близкий человек, для родных это шок, горе, страшная боль. Как пережить тяжелую утрату?

СТАДИЯ ОЦЕПЕНЕНИЯ

Так уж сложилось, что после смерти близких нам людей приходится пройти через определенные периоды. Стадия оцепенения и шока длится примерно две недели. Человек не хочет верить в потерю, может впасть в ступор. Например, безудержно плакать или, наоборот, молчать. В голову лезут дурные мысли вплоть до склонности к суициду.

В этот период важно соблюдать два правила: не сдерживать свои эмоции и не оставаться в одиночестве. Идите к людям. Находите любой повод выйти из дома — в аптеку, магазин... Если вам очень тяжело, надо пить успокоительные средства, но без фанатизма.

СТАДИЯ ОТРИЦАНИЯ

Длится около сорока дней. Потом приходит понимание, что человека уже не вернешь, но подсознание отказывается принять этот факт. Все мысли — об ушедшем близком.

Тактика поведения та же: если хочется плакать — плачьте, только не дни и ночи напролет. Старайтесь больше общаться с окружающими, заниматься любимыми делами — шить, вышивать, вязать, разгадывать сканворды. Наконец, каждый день убирайте квартиру, доводя ее до глянцевого блеска. Это поможет отвлечься. Как говорится, и голове хорошо, когда руки заняты.

СТАДИЯ ПРИНЯТИЯ ПОТЕРИ

Длится около шести месяцев. В этот период человек пытается справиться с болью утраты. Боль часто накатывает волной, но после приходит успокоение. Понимание того, что жизнь продолжается, помогает справиться и смириться со смертью близкого. Важный момент в это время — никого не обвинять в случившемся, не допускать, чтобы мысли о смерти стали навязчивыми.

СТАДИЯ ЗАТИХАНИЯ

Длится примерно до годовщины со дня смерти. Жизнь постепенно возвращается в нормальное русло. Воспоминания об умершем человеке уже не причиняют резкой душевной боли. Заботьтесь о ближних, стройте планы на будущее, но уже без дорогого вам человека. А еще заботьтесь о своем здоровье. Скорее всего, вам потребуется помощь терапевта.

Поминайте усопших в церкви: заказывайте молебны, сорокоуст, сами читайте молитвы. Если человек слишком долго не может перешагнуть через одну из перечисленных выше стадий, лучше обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

И. П. Сазонова, психотерапевт

БОЛЬ ОТ УТРАТЫ НИКОГДА И НИКУДА НЕ УЙДЕТ. МОЖНО ТОЛЬКО ДОЖДАТЬСЯ, КОГДА ОНА ОТОЙДЕТ НА ВТОРОЙ ПЛАН.

Как там, во Франции?

Плохая погода — не повод кутать ребёнка

Маленькие французы — это дети с характером, постоянным и ярко выраженным собственным мнением и необычным взглядом на мир и, естественно, моду.

Принцип «одной коробки»

Со стороны французы нам кажутся людьми, готовыми тратить баснословные деньги на идеальный гардероб. Но это правда лишь отчасти. На самом деле французы придумали закон покупки сезонного гардероба, который называется принцип «одной коробки», и его стараются придерживаться большинство разумных родителей. Задача любого сезонного гардероба для одного ребенка — умудриться влезть в одну коробку размером с небольшой дорожный чемодан. А все, что не влезло, — лишнее. Так не купишь слишком много и научишься создавать базовый гардероб для ребенка так, чтобы каждая вещь сочеталась как минимум с тремя.

Во Франции малышей укладывают спать в 8 вечера. Ребенок может и не ложиться в кровать, а играть, но из детской никогда не выходит.

30 оттенков красного

Французские родители никогда не поддаются сиюминутному желанию купить что-то. Потому что идеальный образ для малыша не может создаваться необдуманно. То, что именно ребенок будет носить, французы обсуждают на семейном совете. При этом никого не будет смущать отец, который с пеной у рта отстаивает выбор колготок для дочери цвета изумруд вместо кобальта. Ведь только французский папа способен отличить 30 оттенков красного.

Французы терпеть не могут истинно детские вещи — с бантиками, рюшками, тесемочками и стандартными мультяшными героями или цветными картинками. Презирают они и нелепо яркие цвета, считая, что дети в таком обличии выглядят как попугаи. Малышей они одевают по своему подобию, создавая продуманные до мелочей и элегантные образы.

Обувь и белье — очень дорогие

Самыми дорогими вещами в детском гардеробе у французов оказываются обувь и, как ни странно, нижнее белье. Обувь обязательно должна быть брендовой, дорогой и очень качественной. А вот от сезона она не зависит — французские ребятишки настолько закаленные, что зимой могут носить балетки или кеды. Что касается белья, во Франции нет стандартных наборов из хлопчатобумажных трусиков и маек. Все изготавливается по принципу взрослого белья: очень красиво, с ажурными и кружевными вставками, идеальными швами.

Во Франции вообще сильно ощутима зависимость от лейблов. Французский ребенок обязательно будет одет с ног до головы во все «именное», правда, с огромной попыткой это открыто не демонстрировать.

Самая странная особенность французских родителей — это наплевательское отношение к погоде. Частые холодные ветры, промозглость и косой неприятный дождь не повод, чтобы кутать ребенка. Поэтому часто дети разгуливают в балетках и пуховике и с коленями небесного цвета от холода.

СЕЙЧАС КАЖЕТСЯ ДИКИМ, ЧТО КОГДА-ТО МЫ ЕЛИ ТОРТ, НА КОТОРЫЙ КТО-ТО ДУЛ... ХОРОШЕЕ БЫЛО ВРЕМЯ!

Знаете ли вы, что...

Аутистов среди подростков становится больше. Обычно болезнь проявляется до трех лет. Но по данным Центра медицинской статистики, за последние пять лет диагноз перестал быть редкостью у подростков. Медики стали в 25 раз чаще впервые находить аутизм у школьников 15-17 лет, а общая заболеваемость увеличилась втрое. При этом в младшей группе все наоборот. У детей до 14 лет на 28% упала первичная заболеваемость, а общая сократилась на 4%. В чем причина расстройств, до сих пор не до конца ясно. Чем раньше родители и врачи заметят симптомы аутизма, тем больше шансов, что лечение поможет ребенку адаптироваться в обществе, — ходить в школу и получать образование наравне со сверстниками.

Такой случай

То закапываем, то выкапываем...

Помогали с маленьким сыном копать картошку у бабушки. Вижу, малый теряет энтузиазм, а потом вообще сел на камень, задумался. Спрашиваю, что случилось. А он раздраженно: «Да достала уже эта картошка! Сначала мы ее закапываем, а потом приходим на то же место и выкапываем».

Анна, Саратовская обл.

«О'кей, Гугл, как принять роды?»

Недавно моя подруга родила сына. Экстренно попала в больницу, схватки полным ходом... Заходит врач, достает мобильник и говорит: «О'кей, Гугл, как принять роды?» Подруга в шоке, а он: «Не бойтесь, пошутил я». От страха подруга за час родила.

Инна, Екатеринбург

Прикинь на себя — *На приёме у педиатра*

Будить малыша или нет?

СЫН НЕ ВСТАЁТ НОЧЬЮ В ТУАЛЕТ

Моему сыну 3,5 года. Он никогда не просыпается ночью в туалет. Даже если перед сном напьется воды или компота. Насколько это нормально?

Эльвира, Татарстан

Конечно, это нормально, когда ребенок в три с половиной года не справляет нужду по ночам, у него нет жалоб, нет проблем, он контролирует полный мочевой пузырь. Если хотите окончательно убедиться, что все в порядке, сделайте клинический анализ мочи, УЗИ почек и мочевого пузыря. И запомните: в ночное время вырабатывается особый гормон, который так и называется — антидиуретический. Вот именно он сокращает процесс выделения мочи. Иногда этот механизм формируется в пять лет, иногда — в три года.

МУЖ ЗАПРЕЩАЕТ ДАВАТЬ ЛЕКАРСТВО

Сыну 3 года. Анализ кала показал, что есть глисты острицы, но муж запрещает давать лекарство. Говорит, что все препараты от глистов очень токсичны. Как быть?

Вероника, Астраханская обл.

Сейчас есть не особо токсичные препараты для лечения энтеробиоза (именно так называется заражение организма человека острицами), которые подходят и для совсем маленьких детей. Но лечением одного ребенка не обойтись. Принимать лекарства придется и вам, и мужу.

РАЗБУДИШЬ, НАЧНЁТСЯ ПЛАЧ...

Вот уже с год мучаюсь вопросом: стоит ли будить заболевшего ребенка, если чувствую, что у него поднимается температура? Или не трогать, ведь он так сладко спит. А разбудишь, начнется плач...

Анна, Новосибирская обл.

Однозначно будить, поить, давать жаропонижающее. Потому что главная проблема высокой температуры как раз в том, что ребенок теряет огромное количество жидкости. Когда он не пьет, а температура высокая, наступает обезвоживание. Мирно спать можно только, если температура до 38°С.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

У ребёнка невроз?

ЗАЛЕЙТЕ 100 Г СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ 0,5 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ 1 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

На время «медового месяца» можно отказаться от инсулина?

Дочери (6 лет) поставили диагноз диабет I типа. Через два месяца лечения инсулином начался так называемый медовый месяц. Можно ли на это время отказаться от инсулина и посадить ребенка на безуглеводную диету?

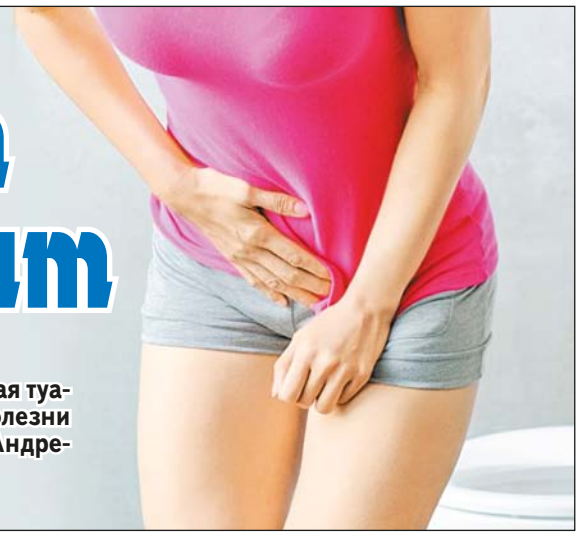
Е. Г. Ершов, Краснодарский край

Часто после начала лечения инсулином человек замечает, что и без лекарств сахар остается нормальным. Это и есть медовый месяц. К сожалению, это временно. И чтобы сохранить способность организма вырабатывать собственный инсулин, надо продолжать вводить небольшие дозы инсулина. Что касается диеты, она может замедлить физическое развитие, привести к жировому гепатозу, кетоацидозу, увеличить потребность в инсулине и, наоборот, ухудшить состояние.

О. М. Ерофеева, врач-эндокринолог

Чуть ниже пояса

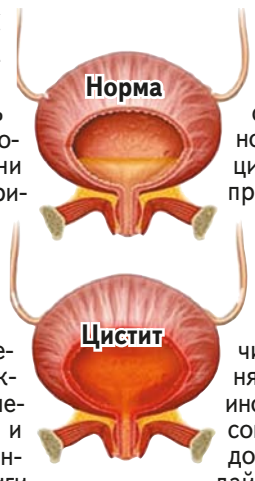
Цистит не простит



Причиной цистита может стать даже… цветная туалетная бумага. О том, как уберечься от этой болезни и как лечиться, беседуем с врачом-урологом Андреем Дмитриевичем Рогачевым.

— Чем объяснить, что женщины страдают циститом и пиелонефритом в 10 раз чаще, чем мужчины? Хотя в холодное время года все поголовно носят брюки и джинсы.

— У женщин есть одна анатомическая особенность: мочеиспускательный канал у них в 5-6 раз короче, чем у мужчин, и при этом намного шире.



Поэтому им надо быть внимательнее к себе, особенно в последние дни перед месячными и в критические дни, когда иммунитет снижен. В такие дни бывает достаточно чуть-чуть промочить ноги, охладить поясницу, и цистит обеспечен. Источником инфекции, вызвавшей воспаление в мочевом пузыре и затем в почечных лоханках, могут стать даже гигиенические тампоны или прокладки, которые вовремя не сменили.

— Может ли человек сам, без помощи врача, отличить пиелонефрит от цистита?

— При цистите воспаляются стенки мочевого пузыря, и главный признак неблагополучия — боль внизу живота. Если же воспалились почечные лоханки, тянущая боль будет в пояснице, но слабая, на что многие не обращают внимания. При пиелонефрите — тянущая боль в пояснице, озноб и постоянно повышенная температура (37,1-37,5°С). В анализах мочи — увеличение белка, эритроцитов и лейкоцитов. Это говорит о воспалительном процессе.

Но и в том и в другом случае бывает учащенное мочеиспускание. При цистите, правда, оно сопровождается резью, а при пиелонефрите — нет. Но бывает и так: сначала начинается цистит, который впоследствии, если его не лечить правильно, осложняется пиелонефритом, а иногда наоборот. Поэтому совет: если появились подобные симптомы, не гадайте, что происходит, а обратитесь к врачу.

— Любое воспаление, в том числе и почечных лоханок, вызывают микробы. Откуда они берутся? Кроме простуды, конечно.

— Увы, воспаление в мочеполовой системе вызывают не только микробы, но и аллергены. Как ни покажется странным, аллергию может «подарить» даже цветная и ароматизированная туалетная бумага. А еще — аллергенные пищевые продукты и медпрепараты, особенно те, которые выводятся через почки. Если пиелонефрит то затухает, то возникает вновь — значит, болезнь перешла в хроническую форму. Нередко воспаление поддерживает инфекцию и в соседних органах — почках, яичниках, матке, прямой кишке. В таких случаях потребуется более серьезное и длительное лечение, консультация уже не только уролога и нефролога, а проктолога и даже гинеколога.

— Есть, наверное, и бытовые вспомогательные способы лечения цистита и пиелонефрита?

— Если пиелонефрит острый, необходимо немедленное лечение, причем желательно в стационаре. Почкам нужна антибактериальная терапия и постельный режим. В тепле, покое и горизонтальном положении они полнее снабжаются кровью, лучше работают, легче фильтруют кровь. Чтобы выздороветь быстрее, можно воспользоваться поясом из чистой шерсти, надетым на поясничную область, где расположены почки. Можно просто обвязать это место пуховым платком. Носить его нужно постоянно, не снимая ни днем ни ночью.

Кроме антибиотиков, есть эффективные растительные препараты, которые оказывают спазмолитическое, антибактериальное, противовоспалительное и диуретическое действие на мочевыводящий тракт, улучшают работу почек за счет регуляции кровоснабжения.

— Какие продукты должны быть на столе во время лечения цистита? И что лучше пить?

— Ешьте чернику, клюкву и бруснику во всех видах, делайте из них морсы и компоты. Они уменьшают воспаление в мочевыводящих путях. Но на время лечения надо отказаться от еды, которая раздражает стенки лоханок и мочевого пузыря. Это пряности, специи, копчености, кетчуп, майонез, острые приправы, соленья и маринад, перец, горчица, чеснок, хрен. Соки лучше наполовину разводить водой. И никакого алкоголя и пива.

Выпивать нужно не меньше 2,5-3 л жидкости в день. После курса антибиотиков необходимо «вымывать» инфекцию из организма еще неделю. Почки особенно активно работают с 9 до 17 часов. В это время каждый час выпивайте по стакану минеральной воды, морса, сока, компота из сухофруктов без сахара, чая — черного с молоком, некрепкого зеленого или из мочегонных трав.

Знаете ли вы, что...

ЦИСТИТ — САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН УРОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ПОЛОВИНА ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ДО 25 ЛЕТ ХОТЯ БЫ РАЗ УЖЕ ПЕРЕБОЛЕЛИ ЦИСТИТОМ ИЛИ ПИЕЛОНЕФРИТОМ.

При цистите

Массаж поможет выздороветь

Делайте массаж несколько раз в день в комфортном для вас положении — лежа, стоя или сидя. Он стимулирует работу почек, не дает циститу перейти в пиелонефрит. А при пиелонефрите снимает неприятные ощущения в пояснице.

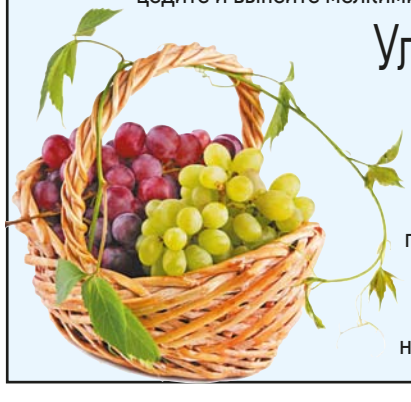
1. Разогрейте ладони, приложите их к нижней части спины так, чтобы большие пальцы оказались по бокам туловища и были направлены строго вниз, а оставшиеся четыре легли на поясницу немного наискосок. Разотрите эту область движениями вверх-вниз.
2. Промассируйте поясницу сверху вниз подушечками всех пальцев. Положите пальцы перпендикулярно позвоночнику и продвигайте их мелкими движениями (сначала прямолинейными, затем круговыми) на 3-5 см вбок от позвоночного столба (левую руку — влево, правую — вправо).
3. Разогрейте руки: соедините ладони вместе, зажмите их между колен и энергично потрите друг о друга. Наложите раскрытые ладони на область поясницы и подождите, пока тепло не проникнет глубоко внутрь. Повторите 5 раз.
4. Сожмите руки в кулаки и пройдитесь тыльной стороной по пояснице, насколько достанете.
5. Приложите к пояснице тыльную сторону левой кисти и плотно прижмите ее правой рукой. Разомните кожу круговыми движениями вдоль позвоночника.

Для вас, мусью

Целебный настой для простаты

Заварите 30 г корней и травы петрушки огородной стаканом кипятка (200 мл), настаивайте под крышкой 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Или залейте 1 ст. ложку плодов или корней петрушки 2 стаканами кипятка, настаивайте 10 часов, процедите и выпейте мелкими глотками в течение дня.

Улучшить потенцию поможет салат



Средний корень сельдерея помойте и очистите, пропустите через мясорубку вместе с щепоткой грецких орехов или арахиса. Добавьте гроздь крупного белого винограда без косточек. Заправьте салат нежирным натуральным йогуртом.

Тест-диагностика ***Прикинь на себя***

Климакс у мужчин: как его вычислить?

Прочтите вопросы и ответьте на них «всегда», «часто», «иногда» и «никогда». Начислите очки по ответам — 3, 2, 1 и 0 соответственно. Подсчитайте их по каждому пункту.

1. Потеряли интерес к сексу.
2. Не возбуждает то, что всегда сексуально влекло.
3. Заметили, что теперь не бывает утренней эрекции.
4. При интиме трудно достигнуть оргазма.
5. С эрекцией во время полового акта случаются проблемы.

(Если набрали 8 и более очков, значит, у вас наступила андропауза.)

6. Стали забывчивым.
7. Бывает трудно сконцентрироваться на работе.
8. Может появиться беспричинное беспокойство или даже страх.
9. Стали излишне раздражительным.
10. Потеряли интерес к тому, что всегда радовало.

(Если набрали 4 и больше очков, значит, у вас наступила андропауза.)

11. Испытываете упадок сил.
12. Заметили, что появились проблемы со сном.
13. Есть проблемы с аппетитом — он пропал.
14. Заметно снизился мышечный тонус.
15. Стали чувствовать избыточную потливость.
16. Периодически бывает неприятное сердцебиение.

(Если набрали 5 и более очков, значит, у вас наступила андропауза.)

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если результат теста оказался положительным, то есть мужской климакс у вас уже начался, обратитесь к врачу-андрологу.

Симптомы мужского климакса можно легко снять. Обычно в таких случаях специалисты рекомендуют изменить образ жизни, назначают легкие антидепрессанты и гормональную терапию, которая восполняет недостающий тестостерон.

Прошу помощи

Поскользнулась и упала на копчик...

Недавно я поскользнулась в аквапарке и упала на копчик. Еле смогла дойти до дома. Съездила к травматологу, на снимках виден только старый перелом. Врач сказал, что сильный ушиб. Первые дней пять это был ад. Обезболивающие снимали боль лишь частично, температура поднималась под 38°С. Прошло уже больше недели, а я ходить могу только пару минут, потом начинаются боли. Все время лежу на боку, ем на боку. Температура поднимается иногда до 37,2°С. По ночам копчик болит. Я не понимаю — это нормально или нет? Кто проходил через такое, у вас тоже долго заживало?

Вера, Краснодарский край

Как похудеть после 50 лет?

Я никогда не была стройняшкой, но както за рамки не выходила. А с началом менопаузы все стало гораздо хуже. Все эти гормональные перестройки сказываются на внешности. Появился не только лишний вес, но и куча болячек. Думала, похудею, но сбрасывать килограммы стало гораздо сложнее. Это оказалось уже не так просто, как в 30 или 40 лет. Кому близки мои проблемы, напишите, как боретесь с лишним весом?

Лариса, Орловская обл.

НА ЛОКТЯХ БУДТО ПАНЦИРЬ НАРАСТАЕТ

Мне 85 лет. У меня на коже локтей будто панцирь нарастает, и никак не могу от него избавиться. Да и вообще от кистей до плеча кожа грубая. Не смягчают ее ни мази, ни гели, ни скрабы, ни витамины. Еще на коже рук есть белые пятнышки размером с пшено, сильно чешутся. Когда чешу, кожа повреждается и выделяется сукровица. Помогите, подскажите, что можно сделать.

Полина, Белгород

НА ТЕЛЕ ТЁМНЫЕ ПЯТНА ЦВЕТА ЗАГАРА

У моего внука такая проблема — на теле темные пятна цвета загара, они чешутся. В кождиспансере выписали мазь, таблетки, но они очень вредны для печени. Решила полечить внука тем средством, которым лечила мужа от грибка на ногах. Покупала в магазине известь, разводила до жидкого состояния и оставляла, чтобы выпал осадок. Воду без осадка сливала в банку, и муж смоченным в растворе тампоном смазывал кожу между пальцами ног. Можно делать ванночки, только чуть подогреть раствор. Приготовила такое средство и внуку. Кто знает, поможет или нет? Может, есть еще какие-нибудь хорошие рецепты?

Я сама зимой страдаю от першения в горле. Потом начинают течь слезы, появляется небольшой кашель, горло краснеет. И спрей покупала, и таблетки... Чем только не полоскала — не помогает. В поликлинике врача нет. Может, и мне что-то подскажут читатели?

И еще один вопрос: у меня от ветра и даже слабого мороза начинают слезиться глаза. Лечится это или нет?

P. S. Я о многом, о чем не знала, читала в «Айболите». Газета хорошая, просто чудо!

Т. М. Гладкова, с. Лугавское, Красноярский край

ЛЕВЫЙ ГЛАЗ СТАЛ МЕНЯТЬСЯ...

Года два назад я пошла к врачу из-за того, что один глаз начал не то чтобы увеличиваться в размере, но его как бы выталкивало из орбиты. Это происходило в течение нескольких месяцев. Сначала глаза были одинаковые, а потом левый стал меняться, даже блестит по-другому. Год назад меня наконец-то отправили к онкологу-офтальмологу. Врач подтвердил, что на задней поверхности глазного яблока есть впадина, ее хорошо видно на УЗИ, но ткани глаза не поражены, значит, это не проблема офтальмологов. Что оставляет впадину на глазу? У кого-то было что-то подобное? Еще на той же стороне лица у меня постоянно забита пазуха носа, плохо работает обоняние и из носа текут прозрачные выделения. Лор-врачи ничего не видят, говорят, какое-то затемнение есть в пазухах. Капли предлагают покапать, но они не помогают. Надежда у меня только на читателей «Айболита», на врачей надежды нет.

Ольга Генриховна, Калужская обл.

ЗАКЛИНИЛО ШЕЮ С ОДНОЙ СТОРОНЫ

Три недели назад у меня заклинило шею с одной стороны. Невозможно было повернуть голову, ходила как робот, поворачивалась только всем телом. Пила таблетки, растирала мазью. Обычно за 3-4 дня у меня все проходило. А тут никак. Боль ноющая — то сильнее, то слабее, бывает, отдает в лопатку. Когда долго сижу на работе и не пью обезболивающее, начинает болеть и голова. Пару раз думала — ну все, прошло, два дня ничего не беспокоит... А потом бац — и опять просыпаюсь ночью от боли. Подскажите, к какому врачу лучше идти с такой проблемой?

Ольга, Ульяновская обл.

ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ЕДА ЗАСТРЕВАЕТ В ГОРЛЕ

Меня уже три года беспокоит расстройство желудка по утрам. Думаю, потому, что раньше каждый день натощак съедал зубчик чеснока. Разжевывал и запивал водой. Иногда даже не завтракал после этого. Делал так три месяца. Понимал, что могут быть плохие последствия, но на тот момент казалось, что стал чувствовать себя лучше.

А недавно к расстройству добавились приступы — как будто еда застревает в горле. И это ощущение долго не проходит. Тяжело глотать, очень сухо в горле. Иногда кажется, что могу даже задохнуться. Был уже у пяти отоларингологов. Все говорят, что это фарингит и нужно в первую очередь устранить причину, которая его вызывает.

Сейчас ем только овсяную кашу и рис на молоке. Но после того, как поем, кажется, что еда осталась в горле. Даже после мягкого творожка горло сильно сохнет, не могу сглотнуть. Пробовал растительное масло пить, но ощущение сухости не проходит. Делал гастроскопию. Проблемы те же, что были и 20 лет назад, — гастрит и бульбит. Может, кто-то подскажет — читатели или специалист, мог я чесноком испортить себе пищевод? И как теперь его восстанавливать? Дайте советы, какие анализы сдать, к какому врачу обратиться?

Олег Романович, Липецкая обл.

А ВДРУГ ЭТО ПРЕДВЕСТНИКИ ДИАБЕТА?

У меня иногда бывают симптомы пониженного уровня сахара в крови. Год назад это случалось не чаще раза в месяц-два. В последнее время — по 2-3 раза в месяц. Лет до 23 я вообще не знала, что это такое. На диетах не сижу, ем сколько хочу и что хочу. Появляются симптомы внезапно: в жар кидает, руки трясутся и плохо слушаются, накатывает резкая усталость, спина потеть начинает, ноги тяжелыми становятся. Возникает дикое желание съесть что-нибудь сладкое. Вижу хорошо, но боковое зрение темнеет немного. Все быстро проходит после пары конфет. Анализ несколько раз с утра сдавала, все хорошо, но и чувствовала я себя тогда нормально. Дома пыталась измерить сахар во время приступа, не получилось — кровь не выдавилась.

Дело в том, что у моего папы после 40 лет появился диабет II типа, у бабушки тоже. Прабабушка умерла в молодом возрасте, впала в гипогликемическую кому. Я была у терапевта с бронхитом, заодно про это сказала. Так она ответила, что есть надо нормально и пара лишних килограммов мне не помешала бы. Хотя вес у меня нормальный — 58 кг при росте 170 см. Я сильно переживаю — не является ли такое состояние предвестником диабета?

Евгения, Чувашия

Такая история — *Обсудим?*

Все думают, что я нытик и зануда...

У МЕНЯ СЛАБЫЕ СОСУДЫ. НЕ ПЕРЕНОШУ ЖАРУ И ОСОБЕННО ДУХОТУ, СИЛЬНО МЕТЕОЗАВИСИМА.

Очень часто уже с утра нет сил, просто какая-то общая слабость. Перепады давления (давление падает), одышка и учащенное сердцебиение появляются при малейшей физической нагрузке. Плохо сплю, конечности постоянно холодные. Ну и самая главная проблема — это головные боли, которые просто не дают жить. Появляются они от жары, духоты, перемены погоды, физической нагрузки, перепадов давления (в самолете, например). Не могу нормально работать, ничего планировать. Не могу ребенка на речку свозить в жару или к морю без мужа поехать. Спиртное не люблю и пью очень редко, но даже эти единичные случаи заканчиваются головными болями. Для меня в жару каждый шаг проблематичен, особенно если нужно куда-то ехать на общественном транспорте.

Самое грустное и страшное — то, что окружающие просто не понимают меня и думают, что я нытик какой-то и зануда. И мужу этот геморрой уже порядком надоел. Ну кому хочется видеть рядом человека, который почти всегда плохо себя чувствует? А я просто уже не могу радоваться ничему. Все, чего добилась от врачей, — это курс венотоников и какие-то уколы. Ну и рекомендации, что нужно плавать, заниматься спортом и свыкнуться с мыслью, что это не лечится. Головные боли у меня бывают разные, но мигреней нет. Хотя последние несколько лет есть что-то похожее по ощущениям, но без светобоязни и рвоты. Я это называю «накрывает». В таких случаях принимаю «Антимигрен», помогает.

Обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой о помощи. Если кто-то знает (не из литературы, а по собственному опыту), что можно делать, чтобы укрепить сосуды, как-то облегчить состояние, поделитесь, пожалуйста. Я буду безмерно благодарна всем, кто откликнется.

Жанна, Астраханская обл.

К читателям

В РЕДАКЦИЮ ПОСТОЯННО ПОСТУПАЮТ ЗВОНКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ ИЗ КРЫМА, КОТОРЫЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ТО, ЧТО НЕ МОГУТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «АЙБОЛИТ». СООБЩАЕМ, ЧТО С 1 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА **В КРЫМУ НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА.** ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

Мама стала видеть в квартире посторонних людей

Моей маме скоро 96 лет, живет одна. Стала видеть в квартире посторонних людей. Боится, паникует, гоняет их, все прячет от них... Я читала, что при галлюцинациях надо ложиться в стационар и лечиться нейролептиками. Но у таких препаратов очень много противопоказаний, а мама в стационар не ляжет. Да и ходит она еле-еле. Из квартиры никуда не выходит, от помощи врачей отказывается. Знаю, что из ноотропов более мягкое действие у «Пирацетама». Поможет ли он хоть чем-нибудь? Как долго его можно принимать и в каких дозах? Все-таки возраст... Чем и как еще можно облегчить маме состояние, не посвящая ее в подробности? Такие же видения бывают с моей знакомой. Появились они еще в молодом возрасте, после смерти мужа. К врачам она не обращается, говорит, что привыкла уже...

Л. И. Минина, Котлас, Архангельская обл.

Спешим помочь

С ТРЕЩИНАМИ НА ПЯТКАХ СПРАВЛЯЮСЬ ТАК...

Вечером парю ноги, чтобы кожа стала мягкой. Вытираю и втираю в кожу предварительно намоченное хозяйственное мыло так, чтобы оно заполнило трещины. Надеваю пакет и носки и ложусь спать. Хватает 3-4 вечеров, и кожа становится мягкой и чистой.

Феодосия Андреевна Гузий, х. Журавский, Краснодарский край

ЭСТРОГЕНОВ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ, И МЫШЦЫ ОСЛАБЕВАЮТ

Для Виктории из Липецкой обл., автора письма «Неужели это первый звонок, что старею?» («Айболит» №14 за 2021 г.)

Очень может быть, что уровень эстрогенов падает, и мышцы ослабевают. Кому-то помогает тренировка мышц тазового дня (упражнения Кегеля), но не всем. Если случай не запущенный, эффективно работают филеры с гиалуроновой кислотой. Но лучше обсудить это с грамотным гинекологом, который консультирует по поводу возрастных изменений. Сдайте кровь на гормоны, сделайте УЗИ, чтобы определить степень опущения матки (если это именно опущение, а не особенности строения или загиб).

Ирина, Белгород

СВОИХ ДЕТЕЙ ЛЕЧИЛА ЦЕЛЕБНОЙ ЛЕПЁШКОЙ

Для Ирины из Челябинской обл., автора письма «Стоит дочке простыть — и начинается гайморит» («Айболит» №11 за 2021 г.).

Мои дети, особенно сын, тоже то и дело подхватывали вирусы. Лечила их целебной лепешкой. Готовится она из пяти компонентов, взятых в равных пропорциях в теплом виде: меда, сухой горчицы, водки, подсолнечного масла (чтобы не было ожога) и ржаной муки. Смешивала все компоненты, выкладывала лепешку на хлопчатобумажную салфетку и прикладывала ко лбу. Держала столько, сколько ребенок мог терпеть. Попробуйте сделать 10 процедур, а там посмотрите.

Анна, Нижневартовск

ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ГДЕ СЛУЧИЛАСЬ ПОЛОМКА

Для Ирины из Калужской обл., автора письма «Бабушка прочитала про иглоукалывание и загорелась» («Айболит» №5 за 2021 г.).

Препараты при старческом остеопорозе, впрочем, как и при остеопорозе вообще, подбираются строго индивидуально. Никакой «Витрум» и «Кальций-Д$_3$ Никомед» не помогут, так как просто не усвоятся из желудочно-кишечного тракта. Существуют такие эффективные препараты, как «Акласта» (1 капельница в год), «Миакальцик», «Альфа Д$_3$-Тева»... Но какой из них назначить, в каждой ситуации решает только врач.

Причины появления остеопороза могут быть разные: нарушение усвояемости витамина D, кальция, магния и фтора, проблемы с гормонами, нарушения в структуре коллагена. И все это заложено в нас генетически. В зависимости от того, где случилась поломка на генном уровне, и назначается препарат. Только в этом случае будет эффект от лечения — проверено на бабушке.

Лидия, Кировская обл.

Мне говорили, что пролежни ничем нельзя вылечить, но мы справились с ними

Для Е. А. Райлян из Шахт, Ростовской обл., автора письма «Не можем справиться с пролежнями» («Айболит» №9 за 2021 г.).

Когда у моего мужа случился инсульт, его пролечили, он мог ходить. Но потом случился повторный, и через 3-4 дня появились пролежни. Сначала лечила мужа «Воскопраном», «Левомеколем», «Левосином», камфорным спиртом, фурацилином, стрептоцидовой мазью. А потом сын сказал, что надо лечиться березовыми почками, делать примочки. Я боялась, что будет больно, но муж сказал, что потерпит.

Сначала я промывала раны дважды в день хозяйственным мылом, потом прикладывала тампон, пропитанный настойкой березовых почек. Иногда промывала мылом и присыпала порошком — сульфаниламидом. Через 2-3 дня раны стали затягиваться. С тех пор, как только видела покраснения, сразу начинала лечить. От первой болячки сначала был шрам, а потом и следов не осталось. Мне говорили, что пролежни ничем нельзя вылечить, но мы справились с ними.

Рецепт настойки такой: 100 г березовых почек (продаются в аптеке) надо залить 0,5 л спирта или водки. Настаивать 2 недели — лекарство готово. Обходится оно недорого. Пусть и вам поможет этот рецепт, пусть вашему сыночку станет легче, потому что пролежни болят и не дают спокойно спать. Будьте здоровы!

P. S. А моего Павлика не стало полгода назад. Мы прожили с ним 50 лет, ему было 73 года.

Любовь Степановна Сердюк, пос. Березовский, Алтайский край

Хочу поделиться своим опытом удаления кисты

Для Татьяны из Брянской обл., автора письма «Во рту выросло уплотнение размером с горошину» («Айболит» №13 за 2021 г.).

Сначала хирург-стоматолог сделал два укола анестетика, подождал, пока подействует. Само удаление длилось 5-10 минут. Больно не было. Единственное неудобство — приходилось очень широко открывать рот, так как пинцетом кисту держать не удавалось. Врач держал ее пальцами одной руки, а другой рукой резал скальпелем. Еще медсестра оттягивала мешающий край щеки. Потом рану зашили тремя стежками с помощью рассасывающихся ниток, а кисту отправили на биопсию. Уже через 2 часа можно было есть. Щека болела, поэтому я принимала обезболивающие. Но больше боли мешали торчащие из шва нитки. Хотя врач сказал ничем не полоскать, я полоскала хлоргексидином и мазала шов «Солкосерилом». На пятый день после операции отвалились все хвостики ниток, и ранка практически затянулась. Да, еще: примерно неделю нельзя есть и пить слишком холодное и горячее, есть острое и соленое.

Анна, Томская обл.

Лекарство с грядки

■ ГРИБОК ЗАМУЧИЛ? ПРИКЛАДЫВАЙТЕ РАСТЕРТЫЕ ЛИСТЬЯ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ К МЕСТАМ, ПОРАЖЕННЫМ ГРИБКОМ.

■ ПРИ ДЕРМАТИТАХ И ЭКЗЕМЕ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ ИЗ СВЕЖЕОТЖАТОГО СОКА ЧЕРНОПЛОДКИ. ОНИ ПОМОГАЮТ УМЕНЬШИТЬ ШЕЛУШЕНИЕ И ЗУД.

Специальная гимнастика — *Сам себе доктор*

У меня тоже ноги были разной длины

Прочитала письмо М. Вертиковой из Челябинской обл. о том, что у ее сына одна ножка короче другой («Айболит» №22 за 2020 г., переиздано в Германии, «Айболит» №4 за 2021 г.), и решила поделиться своим опытом.

Есть специальная гимнастика, точнее, упражнение по методу Дорна. Оно помогло мне в 42 года, поэтому уверена, что поможет и ребенку в 5 лет. Это упражнение с полотенцем для выравнивания длины ног.

Дело в том, что мало кто не имеет смещения в тазобедренной области. Особенно если человеку приходится долго сидеть, лежать или стоять, от напряжения происходит перекос в области таза. Это упражнение устраняет перекос. Делать его можно в любое время, но эффект будет лучше, если выполнять его каждое утро, как только встали с кровати.

Лягте на спину, поднимите ногу перпендикулярно спине, согните ее в колене под углом 90°. Обхватите ногу полотенцем (как на картинке) и слегка тяните полотенце на себя. Сделайте вдох. На выдохе опустите ногу, преодолевая легкое сопротивление полотенца. Расслабьтесь и пару минут побудьте в расслабленном состоянии. Делайте упражнение 3-5 раз на каждую ногу.

Важно, чтобы полотенце хорошо удерживало ногу. Если поднять его слишком высоко или опустить слишком низко, эффект теряется. Движения делайте плавно и спокойно, без напряжения и рывков. Не тяните на себя полотенце слишком сильно, создайте легкое напряжение. Не делайте упражнение через боль — боли быть не должно.

С помощью такого упражнения суставы центрируются и принимают правильное положение. Если упражнение будет выполнять ребенок, помогите ему. Придерживайте одной рукой ногу, другой слегка давите на колено, помогая выпрямить ногу, в то время как он с помощью полотенца создает сопротивление.

Можно сделать тест до начала упражнения и после. Нужно лечь ровно на спину и полностью расслабить ноги. Помощник поднимает ноги в абсолютно расслабленном положении (кого тестируют, тот не должен держать ноги сам, а полностью положиться на помощника). В такой позиции надо сравнить длину ног по пяткам. Можно это сделать в обуви, чтобы видеть более точную разницу.

Татьяна Никкель, Бавария, Германия

Лечебная диета

Как питаться при подагре

Основная цель диеты при подагре — контроль над образованием и выведением мочевой кислоты. Благодаря правильному питанию улучшается самочувствие, снижается частота болезненных приступов, в результате чего болезнь отступает.

Вместо животных жиров — растительные

При составлении ежедневного рациона важно соблюдать несколько правил.

■ Употребляйте правильные жиры. Снижайте количество животных жиров, заменяя их растительными.

■ Снижайте вес. Избыточная масса тела провоцирует нарушение работы почек, затрудняет нормальное выведение мочевой кислоты.

■ Много пейте. Если нет отеков и почки нормально работают — не менее 2,5 л жидкости в сутки, включая воду с лимонным соком, а также фруктовые и ягодные соки, травяные чаи, отвар шиповника, молоко.

■ Принимайте поливитамины. Особенно важно, чтобы в организм поступало достаточно витаминов С, РР и B_2.

■ Ешьте продукты, ощелачивающие мочу. К ним относятся почти все свежие фрукты и ягоды. Они ценны еще и тем, что содержат много калия, который обладает мочегонным действием.

■ Пейте щелочную минеральную воду. Она ощелачивает мочу, благодаря чему растворяются опасные соединения и снижается риск прогрессирования болезни.

■ Исключите алкоголь. Он нарушает работу почек. И даже разовое его употребление может спровоцировать приступ и обострение.

■ Устраивайте разгрузочные дни. Один раз в неделю отдыхайте от обильной пищи. Полезны однодневные монодиеты, основанные на одном или нескольких продуктах одной группы, бедных пуринами (вещества, продуктом разрушения которых является мочевая кислота). Летом разгружайтесь на арбузах. Весной и осенью используйте огуречную и яблочную монодиеты. Зимой подойдет картофельная.

■ Уменьшите содержание соли. Сама по себе соль способствует отложению кристаллов мочевой кислоты в суставах. Ее повышенное содержание в пище снижает скорость выведения мочи и вызывает отеки.

При подагре соли в рационе должно быть по минимуму. При ее избытке снижается скорость выведения мочи, что вызывает отеки.

Случилось обострение...

В этот период правильно подобранная диета поможет избавиться от неприятных болезненных симптомов и восстановить подвижность, которая теряется из-за воспаления. Из меню можно совсем исключить мясные и рыбные продукты.

Во время обострения разгрузочные дни можно проводить чаще (через день). Вот примерное меню на один день.

На голодный желудок: 1/2 стакана подогретой минеральной щелочной воды или отвар шиповника (можно использовать цикорий).

Завтрак: половина порции овсяной молочной каши (она должна быть жидкой), стакан молока.

11 часов: стакан яблочного сока или яблоко.

Обед: суп из протертых овощей (половина порции), кисель на основе молока.

17 часов: стакан морковного или томатного сока.

Ужин: половина порции жидкой молочной рисовой каши, стакан фруктового компота (клубника, груша, яблоко).

21 час: стакан кефира.

На ночь: чай с молоком и медом (нежелательно при диабете) или стакан зеленого чая без сахара.

Такое меню можно использовать до исчезновения симптомов воспаления.

Что можно есть при подагре?

* Хлеб цельнозерновой и белый подсушенный.

* Зефир, мармелад, варенье, пастила, не шоколадные конфеты, мороженое.

* Каши из круп на молоке, вегетарианский борщ, картофельные супы с добавлением круп, салаты из свежих и квашеных овощей, винегрет, овощная икра, овощной, молочный или сметанный соус. Молоко нужно разводить.

* Апельсины, мандарины, зеленые яблоки, финики, хурма, сухофрукты (кроме изюма), клубника, лимоны, абрикосы, груши.

* Укроп, кукуруза, свекла, лук, чеснок, картофель, морковь, белокочанная капуста, огурцы, кабачки, баклажаны, помидоры, тыква.

* Крупы все, кроме бобовых.

* Морская и речная нежирная отварная рыба. Бульон желательно сливать.

* Кролик, индейка, курица — 2-3 раза в неделю, не более 170 г в одной порции.

* Яйца — разрешается не больше одного в день.

* Кисломолочные продукты — творог, но только нежирный, несоленые сыры, варенец, ряженка, кефир, айран.

* Из напитков можно: зеленый чай, чай из фруктов и ягод, с молоком и лимоном, сок, травяные отвары, морс, компоты из фруктов и ягод, свежий огуречный сок, щелочная минеральная вода, отвар шиповника, цикорий.

Какие продукты под запретом?

* Копченые мясо и птица, сырокопченые и вареные колбасы, сардельки, сосиски, мясо молодых животных, жирное свиное мясо, субпродукты (легкие, печенка, почки), консервы.

* Соленые и острые сорта сыра.

* Морепродукты, жирная, соленая, копченая или жареная (сардина, шпроты, треска) рыба, икра.

* Грибы, щавель. Шпинат разрешен в ограниченном количестве.

* Крупы: бобовые, соя.

* Сладости: торты с кремом, пирожные.

* Пряности: перец, горчица, хрен, острые специи.

* Жиры: маргарин, сало.

* Фрукты, ягоды: виноград, инжир, малина.

* Из напитков под запретом любой алкоголь, особенно это касается пива и вина. А также кофе, какао, крепкий чай.

Е. И. Василенко,
диетолог,
врач высшей категории

Примерное меню при подагре

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Перед едой: стакан отвара шиповника; **первый завтрак:** чай с молоком, капустный салат; **второй завтрак:** сок овощной; **обед:** борщ на овощном отваре, кусочек отварного мяса под белым соусом (не более 100 г); **полдник:** стакан отвара шиповника; **ужин:** гречка с молоком, овощные голубцы; **перед сном:** фруктовый сок.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Перед едой: стакан отвара шиповника; **первый завтрак:** чай с молоком, свекольный салат, заправленный маслом или сметаной; **второй завтрак:** сок овощной; **обед:** суп овощной с перловкой, шницель из капусты; **полдник:** сок из фруктов; **ужин:** морковные котлеты, кисель; **перед сном:** арбуз или стакан простокваши.

На каждый день

ОСНОВУ МЕНЮ ПРИ ПОДАГРЕ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ОВОЩНЫЕ СУПЫ, ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ, КОМПОТЫ, ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ.

От язвы избавило свиное нутряное сало

Рецепт от язвы желудка мне дал попутчик в поезде Москва — Тында десять лет назад. Дорога неблизкая — 7 суток. Разговорились. Я рассказал, что несколько лет мучаюсь от язвы желудка. Врачи выписывали таблетки от хеликобактера, но они помогали лишь на время, а потом боли возобновлялись. А попутчик и говорит: «Я избавился от этой болячки и тебе помогу. Купи на рынке свежее свиное нутряное сало. Оно обычно при продаже свернуто в рулет или лежит пластами. Проверни через мясорубку и храни в холодильнике. Съедай каждое утро перед завтраком по 1 ст. ложке». Приехал я домой и стал лечиться. А через 2 месяца оказался совершенно здоров. Вот уже 10 лет язва не возвращается.

Н. Сысоев,
Костромская обл.

Мякиш ржаного хлеба — простое лекарство от грибка

У мужа после посещения общественной бани на пальцах правой ноги появился грибок. Кроме зуда, беспокоила боль. Лечила его перекисью, йодом, настойкой календулы — ничего не помогало. Муж даже стал прихрамывать. К счастью, к нам в гости приехала тетя. Увидев страдания моего супруга, рассказала, как у них в деревне справляются с этой болячкой. Оказалось, ничего сложного. Мякиш свежего ржаного хлеба надо разжевать так, чтобы он пропитался слюной. Затем посолить, немного помять, сделать небольшую лепешку. Обернуть ею пораженные грибком пальцы и закрепить бинтом. Процедуру надо делать на ночь. Так муж лечился пять дней подряд, и от грибка не осталось следа.

Р. Н. Никандрова,
Оренбургская обл.

Обедаем дома

Фаршированные кольца

4 болгарских перца, 400 г фарша, луковица, яйцо, панировочные сухари, 3 ст. ложки кетчупа, 1 чайн. ложка сахара, 120 г сыра, перец, сушеный чеснок и базилик, соль.

Перцы нарежьте на кольца шириной 2 см, семена и перегородки удалите. Луковицу и остатки перца нарежьте мелким кубиком. Смешайте фарш, овощи, яйцо, сухари и специи. Нафаршируйте кольца и выложите на противень, застеленный пергаментом. Смажьте поверхность перцев кетчупом, смешанным с сахаром. Запекайте 30 минут при 180°С . Посыпьте натертым сыром и базиликом и запекайте еще 5-8 минут.

Шашлык из картофеля с салом

5 картофелин, луковица, 150 г сала, соль, специи по вкусу, фольга, деревянные шпажки.

Очищенный картофель нарежьте кружками толщиной 1,5 см, сало — кусочками. Луковицу разберите на лепестки. Картофель посыпьте специями и солью. Шпажки заранее замочите в холодной воде на 30 минут. Нанизывайте на них картофель, сало, лук, чередуя между собой. Заготовки оберните в фольгу. Уложите в форму и запекайте 20 минут при 190°С. После разрежьте фольгу и запекайте еще 10-15 минут.

Нежный яблочный пирог

750 г кислых яблок, 150 г сахара, сок 1 лимона, 250 г печенья, 30 г сливочного масла, 100 г изюма, 2 ст. ложки коньяка, 100 г молотого фундука.

Каждое яблоко разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Залейте водой и варите до мягкости. Протрите, добавьте 100 г сахара и лимонный сок. Изюм залейте коньяком. Печенье измельчите. Масло растопите, добавьте оставшийся сахар и варите на слабом огне, пока масло не станет светло-золотистым. Добавьте крошку печенья, молотый фундук и изюм. Выкладывайте слоями в смазанную маслом форму тесто и яблочное пюре так, чтобы сверху был слой теста. Утрамбуйте ложкой. Выпекайте 20 минут при 200°С.

Полезные блюда при подагре

Тыквенный суп-пюре

1 л воды, 500 г очищенной тыквы, по 2 ст. ложки сливочного масла и риса, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль — на кончике ножа.

Положите в кастрюлю нарезанную кубиками тыкву, промытый рис, соль и сахар. Залейте водой и варите до готовности. Полейте растопленным сливочным маслом, протрите все через сито или измельчите блендером и влейте кипяченое молоко. Дайте супу закипеть и заправьте кипяченными сливками.

Ягодная запеканка

Смешайте 500 г сухого творога, яйцо, сахар по вкусу, щепотку соли и ваниль. Взбейте блендером, добавьте 1 ст. ложку муки. Ягоды, например чернику, промойте и раздавите вилкой, сок слейте. Ягоды смешайте с небольшим количеством сахарной пудры. В форму выложите творог, сверху — ягоды. Поставьте в разогретую духовку на 20-30 минут. Оставшийся сок можно смешать с крахмалом и приготовить из него кисель. Можно уварить сок с сахарным сиропом и сделать соус к десерту.

Рыбный день — четверг

Карп с луком-пореем и грибами

Карп, крупный стебель лука-порея или 2 репчатых луковицы, 200 г шампиньонов, помидор, 1 ст. ложка сока лимона, растительное масло, соль, перец.

Карпа очистите, удалите жабры, разрежьте брюшко и удалите внутренности. Сбрызните соком лимона и оставьте на 15-20 минут. Лук нарежьте кольцами, шампиньоны — ломтиками. На разогретом растительном масле обжарьте лук до мягкости. Добавьте грибы и жарьте, помешивая, 5 минут. Посолите, поперчите. Начинку немного остудите. Карпа уложите в смазанную растительным маслом форму, натрите солью и перцем снаружи и внутри. Наполните брюшко начинкой и сколите зубочистками. Сверху смажьте растительным маслом. Кружки помидора выложите на рыбу, чтобы они немного заходили друг на друга. Посолите и сбрызните маслом. Запекайте 45-60 минут в нагретой до 180°С духовке.

Три рецепта из любимой курочки

С творогом в духовке

2 куриных филе, 150 г творога, 1-2 ст. ложки сметаны, зубчик чеснока, пучок укропа, соль, перец, 1 чайн. ложка приправы для курицы, по 1-2 ст. ложки растительного масла и манки.

Смешайте творог, сметану, мелко нарубленную зелень и чеснок. Посолите, поперчите. Перемешайте. Филе надрежьте поперек и раскройте. Посолите и посыпьте приправой для курицы со всех сторон. Выложите начинку внутрь, как в кармашки. Сверху с обеих сторон смажьте филе растительным маслом и посыпьте манкой. Выложите заготовки в форму, закрепите края. Запекайте 30-35 минут при 200°С.

Заливной пирог

Для начинки: 150 г брокколи, 200 г курицы, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Для теста: 3 яйца, 180 г муки, 200 мл кефира, 2 ст. ложки растительного масла, 3/4 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли.

Смешайте яйца с солью и сахаром. Влейте кефир, растительное масло. Добавьте просеянную с содой муку и замесите тесто. На растительном масле обжарьте до прозрачности измельченный лук. Добавьте нарезанную вареную курицу и обжаривайте пару минут. Соцветия капусты опустите в кипящую воду и снова доведите до кипения. Отбросьте на дуршлаг, потом добавьте к курице, посолите. Отключите нагрев. В форму влейте половину теста, выложите начинку, влейте оставшееся тесто. Запекайте 40-50 минут при 180°С.

Салат с орешками

Нашинкуйте пучок листьев салата. Нарежьте ломтиками 4 помидора. Очищенные от сердцевины 4 яблока нарежьте дольками, обжарьте в растительном масле. Нарежьте ломтиками 250 г филе копченой курицы, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле. Все соедините, полейте заправкой. Приготовьте ее, смешав 3 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 чайн. ложку сахара, соль и черный перец, постепенно влейте немного растительного масла, взбивая. Все перемешайте, выложите на листья салата и посыпьте грецкими орехами.

Кулинарные хитрости

● Перед тем как приступить к варке овощного супа-пюре, по отдельности обжарьте все овощи на растительном масле и только потом добавляйте воду или бульон. Так блюдо станет насыщеннее и ароматнее.

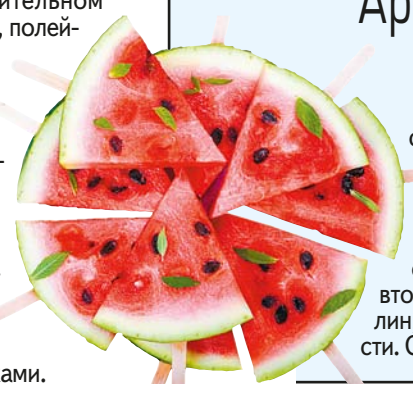
● Если при приготовлении мяса переборщили с солью, исправить ситуацию поможет масляный или мучной соус — они отберут часть соли. Если пересоленной оказалась рыба, потушите ее со сметаной.

● Чтобы сделать сочным слишком сухой бисквит, пропитайте его так, чтобы коржи стали мягкими и влажными. Для пропитки можно использовать сладкий сироп, кофе, коньяк или вишневый ликер.

Жареная груша в карамели

300 г груш, 50 г сахара, 30 г сливочного масла, 2 чайн. ложки лимонного сока, 1 чайн. ложка корицы. Поставьте сковороду на слабый огонь, растопите масло с сахаром и лимонным соком. Нарежьте груши на четвертинки. Когда карамель приобретет кремовый оттенок, выложите в нее груши. Добавьте корицу и готовьте минут пять.

Ароматный мармелад из арбузных корок



1 кг арбузных корок, 1,2 кг сахара, 1 чайн. ложка соды, половина лимона, кардамон, ванилин. Корки очистите от зеленой части, нарежьте брусочками. Залейте водой, добавьте соду. Через 6 часов промойте. Залейте снова водой так, чтобы корки были едва покрыты. Всыпьте 600 г сахара, варите 20 минут. Оставьте на 5 часов, повторите варку. Через 5 часов добавьте сахар, ванилин, сок лимона и кардамон. Варите до прозрачности. Слейте сироп и дайте мармеладу просохнуть.

В Бразилии — «тыковка», а в Японии — «яйцо с глазами»

В каждой стране по-разному мужчины называют любимых нежными прозвищами.

Например, в России наиболее популярное ласкательное обращение к возлюбленной — «моя зайка». А вот в Англии дам сердца принято называть душистым горошком. В Испании любимая — это «кусочек сахара», в Бразилии — «тыковка», в Мексике — «моя старушка», в Таиланде — «слоник», в Финляндии — «хлебная крошка», в Турции — «баклажанчик», в Индонезии — «фрукт моего сердца», в Эквадоре — «толстушка», во Франции — «моя блошка». Но всех перещеголяли японцы. В их представлении идеальной красотой обладает куриное яйцо, похожее на овал лица. Поэтому они называют свою любимую «яйцо с глазами».

В МОЛОДОСТИ МЫ ГОРЫ СВОРАЧИВАЕМ, А ПОТОМ ПЫТАЕМСЯ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ-ПОД НИХ.

Наш Ромео — хитрец

Звери как люди

Летом с собой на дачу мы обязательно берем своего любимца — котика Рыжика.

А у соседей живет кошечка. И вот «заболел» наш питомец от неразделенной любви, потому что от посягательства конкурентов соседку бдительно оберегал местный здоровенный кот. Но наш кавалер оказался настойчив. У него было определенное место обедов, где всегда полно еды. Однажды смотрим — он ведет соперника к своим мискам. Пока «громила» уплетал его обед, ужин и завтрак, а потом отдыхал после сытного обеда, наш Ромео наслаждался любовью с соседкой. На следующий день Рыжик снова привел соперника, но теперь уже не в дом, а в подвал, причем шел сзади гостя. Как только тот переступил порог, Рыжик лапой закрыл за ним дверь и молнией бросился к возлюбленной. А дверь-то с защелкой, изнутри ее не откроешь. Мы только к ночи выпустили кота из заточения. Надо же как-то помогать любимцу...

Инга, Красноярский край

Ода любви

Я влюбилась в него по уши

ЗА ОКНОМ ШУМИТ МОРЕ, А Я ЛЮБЛЮ УЖЕ ТРИ ГОДА. «Я ЛЮБЛЮ ЕГО» — СКОЛЬКО ВСЕГО В ЭТИХ ТРЕХ СЛОВАХ!

Я люблю его руки, и профиль, и его напевный голос, и вечернюю Казань со всеми ее людьми, мечетями и мостами. Хотя она вроде бы тут и ни при чем. А ведь при чем, при чем! Я ее чувствую — через него, тем же самым чувством, любовью.

...Помню, как в первый раз ехала к нему в Казань. Помню огни ночного «Кул-Шарифа» (соборная мечеть) в окне поезда. Подумала тогда: «Господи, как красиво!» И вот уже вокзал, поезд остановился, я — в длинной юбке, на каблуках, с чемоданом. Боюсь, думаю, никуда ни за что отсюда не выйду! Борюсь с собой, подхожу к выходу, а он мне уже руку подает. Я оперлась на нее и взглядом зацепилась за белоснежный ворот его рубашки и темно-синий костюм.

Он забрал у меня чемодан, вручил букет роз. Я была так оглушена происходившим, что только повторяла мысленно: просто иди, шаг, еще шаг. Туфельку потеряла на лестнице.

Потом добрались до его дома, он подал мне руку, чтобы помочь выйти из машины.

— Смотри, мечеть рядом. Тебя будет будить азан (призыв к мусульманской молитве).

Вошли в дом. Он меня обнял сзади, и мне сразу стало так легко и спокойно. Затихла. Молчала и просто запоминала, вбирала в себя этот момент. Так я влюбилась по уши — в него и в Казань.

Конечно, чем дольше люди знают друг друга, тем реалистичнее их образы. Но по-прежнему он — мужчина, которым я всегда восхищаюсь. И мне хочется, чтобы все люди, которые будут ему когда-либо встречаться в жизни, гордились им и верили в него так же сильно.

Мне хочется, чтобы эти мгновенья хранились где-нибудь, словно в том самом черном ящике. Как призывала Цветаева: «Пишите, пишите больше! Закрепляйте каждое мгновение, каждый жест, каждый вздох! Но не только жест — и форму руки, его кинувшей; не только вздох — и вырез губ, с которых он, легкий, слетел... Записывайте точнее! Нет ничего неважного!.. Все это будет телом вашей оставленной в огромном мире бедной, бедной души».

Любимый! Всегда-превсегда мой дом, мои объятия и сердце открыты для тебя, с радостью или с болью — но приходи, обязательно приходи...

Из письма Ш.

Ситуация

Прикинь на себя

Муж ушёл к другой...

ВАШЕ СЕРДЦЕ РАЗБИТО. ВЫ ВЕДЕТЕ СЕБЯ КАК СУМАСШЕДШАЯ: НЕАДЕКВАТНЫ, НЕ В СВОЕМ УМЕ. КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ БОЛЬЮ?

За два дня вылечить нельзя...

Я бы сравнила вашу боль с физической травмой. Не просто синяк, а, скажем, повреждение связок на ноге. За два дня вылечить нельзя. Но если делать это систематически, постепенно нога восстановится. Если не лечить, то хромать придется долго...

Всякое лечение должно быть под началом специалиста. Вы можете справиться со своей проблемой за пару месяцев. Это совсем небольшой срок, если учесть, что душа может болеть и год, и два. Вот простые способы, которые помогают справиться с душевной болью.

Что делать в первые минуты

Любимый сказал, что не любит вас, хлопнул дверью и ушел. Стало невыносимо больно. Мир рухнул! Что делать в первые минуты после такого сообщения? Точно не то, чего хочется больше всего! Ни в коем случае не звоните бывшему(ей) в истерическом припадке. Не пишите в соцсетях, не приезжайте, не старайтесь подловить, отомстить...

А что нужно? Вас сейчас разрывает на части! Вы ведете себя как сумасшедшая. В таком состоянии можете сделать много-много того, о чем горько пожалеете. Самое главное в такие моменты — выйти из тумана душевной боли и одержимости. Прямо сейчас переведите внимание на свое тело и заметите, как в нем бушует буря. Вероятнее всего, вы чувствуете дикое эмоциональное возбуждение вперемешку с телесной болью. В груди все сжалось или горит. Комок в горле, руки и ноги как будто свинцом налитые, сердце трепещет. Вот-вот произойдет эмоциональный взрыв, вам нужно бежать — в прямом смысле. В парк, лес, на улицу... Бежать! Быстро! Махать руками, орать... До тех пор, пока пламя эмоций не сгорит, пока не устанете. Когда закончатся силы, уже не будет желания делать глупости и наступит опустошенность. Теперь нужно переходить к следующему этапу.

Мысли сжирают вас...

Вы лежите без сил, без желаний и без просвета. А мысли начинают сжирать вас. И вот тут нужно их выписывать! Не думать, а изливать на бумагу. Можно надиктовывать на диктофон, но не анализировать. Жалуйтесь, ругайтесь, негодуйте, вспоминайте, как было хорошо, но не копайтесь у себя в голове! Все-все отдавайте бумаге, чтобы в вашем сознании не осталось ни капельки негативного мусора! Представьте, что вы — полая труба, через которую вся грязная пена плохих мыслей должна протечь без остатка! Ни одной капельки не должно остаться в красивом теле, в вашем чистом сознании!

Откройте окно — и дышите!

И завершающий этап — дыхание. Откройте окно. Пусть свежий воздух ворвется в комнату! Медленно и глубоко вдыхайте этот прохладный воздух. Представьте, что воздух наполняет голову, тело, очищает вас от боли. Может слегка закружиться голова. Не страшно! Вам нужно очиститься от яда эмоциональной боли.

В. Е. Семенкина, врач-психотерапевт

Цифры и факты

■ ИЗ БОЛТЛИВЫХ ЖЕНЩИН И МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН ПОЛУЧАЮТСЯ САМЫЕ КРЕПКИЕ ПАРЫ.

■ ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ДЕПРЕССИЙ — НЕУДАЧНЫЕ ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

■ 64% ЛЮДЕЙ МЕНЯЮТ ВНЕШНОСТЬ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ.

■ ЖЕНЩИН НЕПРОИЗВОЛЬНО ТЯНЕТ К ВЕСЕЛЫМ МУЖЧИНАМ С ХОРОШИМ ЧУВСТВОМ ЮМОРА.

ЛАПША
из писем читателей

Я уже готова была успокоиться, но тут он сказал: «Успокойся!»...

Тамара, Калининград

***

С коллегой, умным и интеллигентным мужчиной, разговорились об искусстве. Я спросила, смотрел ли он балет «Щелкунчик». «Нет, — говорит, — на балет не хожу. Да и не отличу я щелкунчика от щелбанчика».

Наталья, Красноярский край

***

С возрастом знающие себе цену начинают делать скидки.

Евгений, Кострома

Что выросло, то выросло
Сам себе психолог

Для Елены Ивановны из Московской обл., автора письма «Как хочу, так и живу» («Айболит» №9 за 2021 г.).

Елена Ивановна, жаль, что вы не написали, почему Надя живет с вами, как родители относятся к ее поведению. Дело в том, что она исправится только тогда, когда сама захочет. Похоже, Надежду никто не контролировал, не требовал элементарной чистоплотности, порядка. Так что, как говорится, что выросло, то выросло. Теперь она хочет жить так, как привыкла. Выход — внучке надо жить отдельно и самостоятельно. Встретит гостей пару раз с накрашенным лицом и вопиющим беспорядком в своей квартире, может, это «стукнет ее по голове». Надя уже взрослая и имеет право жить так, как считает нужным. Проблема в том, что она мешает жить близким. Вы, Елена Ивановна, беспокоитесь о будущем внучки, но должны понимать, что серьезно рискуете своим здоровьем. Вы нервничаете, убеждаете, но ничего не меняется. Более того, Надя ведет себя вызывающе, а это тоже необходимо прекратить. Я понимаю, что вам трудно будет это сделать, потому что внучка — родной человек. Постарайтесь... Думаю, самостоятельность больше пойдет ей на пользу, чем ваша жертвенность.

Наталья, Ставрополь

Всё хорошо, но нет доброго огонька в глазах...

У моей тетушки три взрослых сына, и со всеми тремя невестками, если ее послушать, не повезло. Жена старшего на момент свадьбы была студенткой и «ничего из себя не представляла». Про жену младшего говорила: «Конечно, хорошо, что с образованием и своей квартирой, но старовата, целых 25 лет!» Сама тетя Рая родила первого ребенка в 32, но кого волнуют частности. Когда о грядущем знакомстве с невестой объявил средний, весь клан с любопытством замер. Только-только защитила диплом, работает в отцовском бизнесе, подрабатывает моделью... «Нет доброго огонька в глазах», — резюмировала тетушка и ушла в себя страдать от отсутствия в мире совершенства.

Анастасия, Воронежская обл.

Отцовский инстинкт во мне проснулся неожиданно

Когда познакомился с будущей женой, у нее был 5-летний сын. Мы с ним хорошо сдружились. До этого у меня ни детей, ни отцовского инстинкта не было. Появился он неожиданно — на кухне, когда пацан быстро съел свою порцию ужина и попросил кусок мяса из моей тарелки. Не задумываясь, отдал ему и понял, что со мной такое впервые. Ужасно не любил делиться, но тогда осознал, что для этого шкета ничего не жалко.

Василий, Тамбов

«Таких женщин я ещё не встречал»

Уезжали с мужем на 2 недели в отпуск. Четырехлетнего сына оставили с моей мамой. Вернулись, проводили бабушку домой, и за столом ребенок выдал: «Наконец-то вы приехали, еще немного, и я бы из дома сбежал. Я таких женщин еще не встречал». Муж хлопал стоя...

Тамара, Московская обл.

Не хотите спорить? Соглашайтесь!

Хотя бы однажды вы были свидетелями ситуации, когда два человека яростно спорят друг с другом, привлекая для этого все мыслимые и немыслимые аргументы.

Потом все затихает, и многие задумываются: «Неужели нельзя поговорить спокойно?» Можно. Психологи в таких ситуациях рекомендуют воспользоваться простым советом. Если хотите лишить спорщика почвы под ногами — соглашайтесь с его утверждениями. Этот прием работает прекрасно. Вот пример.

Не успела женщина после рабочего дня подойти к подъезду своего дома, как к ней подбежал сосед и почти закричал:

— Долго еще ваш сын будет хулиганить?

На что она тут же ответила:

— Долго (ее сыну только одиннадцать).

— Но так можно с ума сойти!

— Можно.

— Вы мать или кто?

— Мать.

И уже более спокойным тоном сосед продолжил:

— Вы хоть сыном своим интересуетесь?

— Интересуюсь.

Далее возникла пауза, чем воспользовалась наша героиня и спросила:

— Что он сделал?

И уже в спокойном тоне поговорила о сломанной ветке, и что единственный способ восстановить — дождаться следующей весны.

Важно понять: ничто так не подпитывает конфликт, как наша попытка доказать свою правоту и неправоту собеседника. И ничто так быстро не гасит отрицательные эмоции собеседника, как согласие с его утверждениями.

О. В. Мишина, психолог

СНАЧАЛА РОДИТЕЛИ УЧАТ ДЕТЕЙ ХОДИТЬ И РАЗГОВАРИВАТЬ, А ПОТОМ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ОНИ СИДЕЛИ И МОЛЧАЛИ.

Отец поспешил к той бабе, сорока дней не прошло...

Сколько помню, маму всегда подводило здоровье, а у отца постоянно были другие бабы. Когда в последний раз мама заболела, у него тоже была женщина. Мама все видела и понимала, ну а как не понять? Не скрывал даже. Правда, маму в больнице он навещал исправно, привык. Никак не ожидал, что она умрет. А потом отец ушел к той бабе, даже сорока дней не выдержал. Через полгода он и сам заболел. Все говорил мне, что мать бы его вылечила. Отец в свое время облучился, и мама постоянно то травы заваривала, которые сама собирала, то лекарства давала, и он как-то держался. А тут его сожрал рак легких. Я даже не пытаюсь разобраться в своей смеси чувств к отцу. Да и страшно ненавидеть, зайти за эту черту, потому что знаю — потом уже не выйду. Запрещаю себе. Но не могу простить отца за то, что бил, оскорблял, обзывал маму.

Елена, Оренбургская обл.

Из почты «Айболита» — *Душевное письмо*

Ты и сейчас со мной, бабуля

Почти 50 лет назад забрала моя прабабушка меня у не очень ответственной мамы — маленькую, годовалую, умирающую от пневмонии. Забрала с боем. И подарила мне жизнь...

Твои руки гладят меня по голове. Это так приятно, и я спокойно засыпаю, хотя в комнате темно, а я так боюсь этой темноты. В ней живут странные создания, они, наверное, злые... А может, и нет, но у меня даже желания проверить не возникает. Все меняет твоя рука — в морщинках, с тонкими пальцами. Она гладит меня по голове, и все создания в страхе убегают от этой волшебной руки.

Ты зовешь есть кашу. Опять манка... Бееее... Но ты рассказываешь о том, как готовила ее. Ого, бабусечка моя, ты просто героиня! Для этой каши нужно было совершить огромное количество подвигов! Она вдруг стала такой вкусной-вкусной! Такой больше никогда не было в моей жизни.

Я стащила у тебя ножницы, убегаю. Ты ворчишь и пытаешься меня догнать, но я же такая ловкая и сильная! Я побеждаю и вырезаю тебе из скатерти со стола утешительную красивую салфеточку. Никто так не радовался моим подаркам, как ты. Мы же настоящие подружки! Всегда вместе. Мне три, а тебе больше девяноста.

В моей жизни никогда не было человека, который любил бы меня так! Просто за то, что я — шустрая и буйная трехлетка, за которой не уследить. Маленький атомный взрыв, не останавливающийся ни на секунду. Любить так, что, не побоявшись любых законов, забрать правнучку себе и тем спасти ей жизнь. Любить настолько сильно, что, позабыв обо всех своих детях и внуках, помнить только маленькую правнучку!!! Пока ты была рядом, бабусечка, моя жизнь была сказкой!!! Со мной рядом всегда был ангел — ты!

Ты и сейчас со мной, сидишь на моем правом плече, радуешься своим праправнукам, они такие же, как и я, — атомные взрывы. Я часто говорю с тобой, наверное, ты мне отвечаешь, только я не научилась тебя слышать, а очень хочу. И я точно знаю, огромная любовь бывает, она всегда со мной. Мне тебя очень-очень не хватает. Хочется с тобой поговорить, рассказать о радостях и проблемах, просто почувствовать, как твоя рука гладит меня по голове. Попросить научить любить вот так беззаветно, как ты. Я люблю тебя, моя родная!

Ирина, Пермский край

Домашние маски

Отбелить кожу поможет перец

Смешайте сок болгарского перца с медом в пропорции 1:1, добавьте немного муки для густоты. Нанесите маску на кожу шеи, груди, лица, оставьте на полчаса. Умойтесь теплой водой, после нанесите питательный крем. Повторяйте процедуру дважды в неделю в течение 2 месяцев.

Морщинки на лице разгладит персик

Персик натрите на терке, разотрите в пюре. Смешайте 2 ст. ложки массы с 1 ст. ложкой оливкового или миндального масла. Нанесите смесь на кожу лица по массажным линиям. Оставьте на 25 минут. После смойте водой комнатной температуры и протрите лицо кубиками льда.

Пригодится

■ СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА ОТЛИЧНО ОЧИЩАЮТ КОЖУ ОТ КРАСКИ, СЛУЧАЙНО ПОПАВШЕЙ НА ЛОБ ИЛИ УШИ ВО ВРЕМЯ ОКРАШИВАНИЯ ВОЛОС.

■ НУЖНО ПОБРИТЬ НОГИ, А ПЕНКА ЗАКОНЧИЛАСЬ? ЗАМЕНИТЕ ЕЕ КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ ВОЛОС.

■ ЖАЛКО РАССТАВАТЬСЯ С ЛЮБИМОЙ ТУШЬЮ, КОТОРАЯ ВОТ-ВОТ ЗАКОНЧИТСЯ? СНИМИТЕ С ТЮБИКА РЕЗИНКУ-ДОЗАТОР — ПОД НЕЙ ПРЯЧЕТСЯ ЕЩЕ МНОГО ПРОДУКТА.

Знаете ли вы, что...

■ КОРНИ ВОЛОС У ЖЕНЩИН СИДЯТ В КОЖЕ ГОЛОВЫ НА 2 ММ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН, ПОЭТОМУ ВЫПАДАЮТ МЕНЕЕ ИНТЕНСИВНО.

■ В ХОДЕ ЭВОЛЮЦИИ ЖЕНЩИНЫ СТАНОВЯТСЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЙ, МУЖСКАЯ ЖЕ ВНЕШНОСТЬ СИЛЬНО НЕ МЕНЯЕТСЯ.

Сгибаемся, разгибаемся...

Эти упражнения укрепляют мышцы ног и тазобедренные суставы, делают плоским живот.

■ Сидя на полу, согните колени перед собой, пятки на полу. Опираясь на руки, опустите колени на пол справа от тела. Головой потянитесь налево вверх, как будто хотите заглянуть себе за спину. Тянитесь слегка, вы должны испытывать напряжение не в шее, а в области таза. Для этого посильнее прижмитесь ягодицами к полу. Теперь сделайте это в другую сторону. Выполните 3-5 раз в каждую сторону.

■ Сидя, согните колени перед собой, пятки на полу, опирайтесь на руки сзади. Правое колено положите в сторону на пол (можно для этого наклонить корпус вправо). Левую ногу выпрямите вверх, наклоните вправо, опять вверх и верните в исходное положение. Сделайте то же самое в другую сторону. Повторите 5-6 раз каждой ногой. Вы можете делать упражнение либо поочередно каждой ногой, либо сначала сделать все повторения в одну сторону, потом в другую.

■ Сидя, разведите ноги, потянитесь сначала к одной ноге, потом к другой. После этого одну ногу согните в колене, стопой упритесь в прямую ногу и потянитесь к прямой ноге. Поменяйте ноги.

В каждой позе растягивайтесь без рывков и раскачиваний 1-2 минуты.

Чего не любят + волосы

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ И МОГУТ ИХ СИЛЬНО ИСПОРТИТЬ?

Осветляться самой — всегда лотерея

Эта процедура сама по себе агрессивная. Даже от мастера она требует высокой квалификации. Он должен знать вашу историю окрашивания и правильно смешать тон краски. Потом равномерно нанести состав на волосы и проконтролировать время, а сам краситель должен быть качественным и безопасным.

Самостоятельное осветление с помощью краски из ближайшего магазина — это всегда лотерея. Есть риск получить аллергическую реакцию или химический ожог головы. Плюс в погоне за безупречным блондом очень легко испортить волосы.

Химическая завивка — самая вредная

Это лидер в рейтинге самых вредных для здоровья волос процедур. Если добавить к этому ошибки парикмахера и низкое качество составов, результат будет и вовсе непредсказуемым.

Но даже если выполнить завивку по всем правилам, волосы все равно пострадают. Любимая многими «химия» меняет их природную структуру настолько, что о восстановлении даже говорить не приходится. Единственный вариант — отрастить локоны и срезать поврежденные концы.

Стоит сказать и о кератиновом выпрямлении. Вопреки распространенному мнению, эта процедура не безопасна. Она действительно сделает волосы гладкими и блестящими, но лишь на пару месяцев. Потом «карета превратится в тыкву». Пряди станут сухими и ломкими. И никакая чудодейственная маска или суперлечение уже не вернут им красоты.

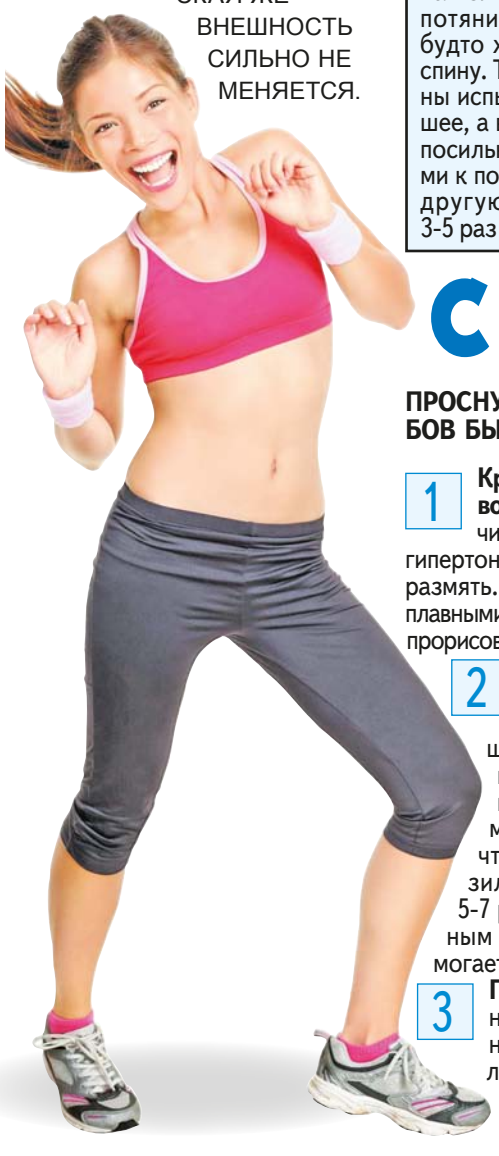
Если вы твердо намерены локоны завить или выпрямить, обратитесь в хороший салон к профессионалам, которые специализируются на этих процедурах. Там подберут щадящий состав и грамотно рассчитают время выдержки. Но даже при таком подходе процедура не будет абсолютно безопасной для волос.

Плойки, фены, утюжки

Конечно, утюжки и фены не так вредят волосам, как составы для завивки или выпрямления. Но если регулярно сушить или вытягивать локоны, постепенно они становятся все более сухими и ломкими. Особенно если делать горячую укладку на влажных прядях. Поэтому старайтесь реже использовать нагревательные приборы, да и в моде сейчас естественно лежащие волосы. Если без фена или утюжка не обойтись, обязательно наносите на пряди термозащитные средства.

С утра отёчное лицо...

ПРОСНУЛИСЬ С ОТЕКАМИ? НЕ БЕДА! ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ БЫСТРО ПРИВЕСТИ ЛИЦО В ПОРЯДОК.



1 **Круговые движения головой.** Поскольку одна из причин скопления жидкости — гипертонус мышц, их необходимо размять. Движения должны быть плавными и неспешными, старайтесь прорисовывать головой восьмерку.

2 **Легкий самомассаж.** Руками совершайте мягкие поглаживающие движения от головы к плечам — 5-7 раз. Хорошо бы перед началом массажа нанести крем, чтобы руки плавно скользили. Затем сделайте еще 5-7 раз, но с чуть более сильным надавливанием. Это помогает разогнать лимфу.

3 **Прыжки на месте.** Их еще называют лимфодренажными. Они улучшают ток лимфы, выводят лишнюю жидкость из организма, улучшают микроциркуляцию. Выполнять их лучше натощак. Нужно подниматься на носочки, отрывая от пола только пятки, причем невысоко — всего на пару сантиметров. И затем опускаться вниз на полную стопу. Рекомендуется делать один такой «прыжок» в секунду. Длительность упражнения — от 30 секунд до минуты.

4 **Массаж зоны вокруг глаз.** Зона вокруг глаз очень деликатная, поэтому при самомассаже не нужно пытаться натянуть веки или растянуть кожу. Совершайте легкие похлопывающие движения по направлению от виска к носу в течение 3-5 минут.

5 **Патчи под глаза.** Для борьбы с отеками в составе патчей должны быть лимфо- и венотоники. Наносите их строго на 10-15 минут, после чего смывайте остатки. Патчи лучше всего хранить в холодильнике.

6 **Крем для глаз.** Наносить под глаза тот же крем, который используете для лица, — это ошибка. Крем для лица более плотный, содержит компоненты, которые притягивают воду, увлажняют или питают кожу. Когда мы такое средство наносим под глаза, то провоцируем отечность.

7 **Контрастное умывание.** Прикладывайте к лицу поочередно полотенца, смоченные в горячей и холодной воде.

ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ ПРЫГАТЬ, ЛОЖИТЕСЬ НА СПИНУ НА РОВНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ, ПОДНИМАЙТЕ ВВЕРХ РУКИ И НОГИ И СОВЕРШАЙТЕ НЕСПЕШНЫЕ ПОДЕРГИВАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ, КАК БЫ ВИБРИРУЯ.

Как выбрать шляпку

ВЫБИРАЯ шляпу, смотрите на себя в полный рост. Так можно хорошо оценить головной убор и понять, подходит ли он. Что касается полей, лучше, если они не выходят за пределы плеч.

ЖЕНЩИНАМ высоким лучше выбирать шляпы с широкими полями, объемные, можно с низкой тульей. Невысоким подойдут миниатюрные шляпки. Полным — головные уборы со средними полями.

НЕ СТОИТ выбирать слишком плотные модели. Они могут стать больше проблемой, чем украшением. Еще важно, чтобы головной убор подходил по размеру. Иначе будет постоянно беспокоить головная боль.

На что способен френч-пресс?

Оказывается, с его помощью можно не только заваривать вкусный кофе и чай!

■ Замачиваем крупу и сухофрукты. Насыпьте промытую крупу в колбу, залейте горячей водой (50-60°С) и оставьте на полчаса. Слейте воду, опустив поршень, промойте и готовьте кашу. Сухофрукты залейте жидкостью и оставьте на ночь. Опустите поршень, стараясь не раздавить сухофрукты, и слейте воду.

■ Приготовим ароматное масло. Оливковое масло, настоянное на пряных травах, чесноке, вяленых томатах, — идеальная заправка для салатов, приготовления бутербродов и рыбы. Положите на дно френч-пресса горсть специй, залейте оливковым маслом и закройте крышкой с поршнем. Поставьте чайник в холодильник на пару дней. Потом опустите поршень и перелейте ароматное масло в банку.

■ Готовим молочную пену для кофе. Налейте во френч-пресс теплое молоко и активно поболтайте поршнем, поднимая и опуская его максимально быстро, до образования пышной пены. Разлейте вспененное молоко по чашкам с кофе.

■ Размораживаем без лишней жидкости. Положите замороженную зелень, ягоды, овощи в колбу, а после того, как они разморозятся, опустите поршень и слейте жидкость.

■ «ГЕМОРРОЙ» И «ГОЛОВНАЯ БОЛЬ» В РУССКОМ ЯЗЫКЕ — СИНОНИМЫ.

■ МАЛЬЧИК ПОНЯЛ, ЧТО МАМА ЕГО ОБМАНЫВАЕТ, КОГДА В ТРЕТЬЕМ КИНДЕР-СЮРПРИЗЕ ПОДРЯД ЕМУ ПОПАЛСЯ ЖЕЛТОК И БЕЛОК.

Водка — отличный помощник

Айболит

Линзы очков я протираю тряпочкой, слегка увлажненной водкой, — и очищение, и дезинфекция. Если добавить немного водки в вазу с водой, цветы резко посвежеют. Оживут и комнатные растения, если полить их водой с небольшим количеством водки. При мытье окон разбавьте водку водой и залейте в распылитель — чисто и никаких разводов. От сорняков в огороде смешайте 30 мл водки с несколькими каплями средства для мытья посуды и двумя чашками воды. Получившейся смесью из пульверизатора опрыскайте траву.

Жанна, Краснодарский край

Вкусные сухарики с маленьким секретиком

Айболит

От таких сухариков за уши не оттащишь! Режу пластинки хлеба на мелкие кусочки. Еще понадобится вкусная соль с чесноком и зеленью, молотая паприка и пульверизатор с питьевой водой. Брызгаю на подготовленные сухари водой, но немного, чтобы они ни в коем случае не промокли, а только смочились сверху. Тут же посыпаю вкусной солью и паприкой. Перемешиваю лопаткой, обваливая сухари в ароматной смеси приправ. Потом снова брызгаю водой, посыпаю приправами, перемешиваю. При таком способе сухари смачиваются водой и приправы прилипают к ним, а не осыпаются на дно посуды. Потом сушу сухари как обычно, в духовке.

Динара, Татарстан

Сметаны в нашей семье едят много

Айболит

Утром на блины-оладьи поливаем, в обед кладем в борщ или пельмени. А вечером муж просто в остатки насыпает сахар и съедает... Мы живем в деревне, и часто бывает так, что сметаны хорошего качества (без крахмала и заменителей молочного жира) в магазине просто нет. Как-то увидела рецепт приготовления сметаны из сливок. Попробовала сделать, и с первого раза получилась нежнейшая, приятная на вкус и некислая сметана. Захотелось еще и еще. Для первого раза понадобится 0,5 л питьевых сливок 10%-ной жирности и 2 ст. ложки магазинной сметаны (15-20%). В стеклянной банке надо смешать эти два компонента, хорошо размешать и оставить на столе на сутки. После поставить в холодильник на час — и нежнейший продукт готов. Только все не съедайте, отложите 2 ложки сметаны для приготовления второй порции.

Евдокия, Смоленская обл.

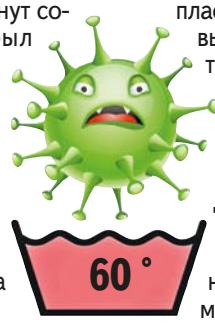
Стирайте это немедленно!

После посещения людных мест можно принести коронавирус домой на одежде и обуви. Как обезопасить себя и уничтожить вирус?

Коронавирус может жить на разных поверхностях, в том числе и на элементах одежды и обуви. Прикоснулись к пуговице или молнии, а потом к лицу? Это может привести к заражению. Но если твердые поверхности можно обрабатывать спиртовыми растворами, хлоркой и перекисью водорода, то кожа и ткани такого обращения не выдержат. Ультрафиолет не проникнет вглубь волокон. Единственным вариантом остается правильная стирка.

Для того чтобы понять, какая стирка правильная, провели эксперимент. Держали штамм коронавируса от 15 минут до двух часов при шести разных температурах. Оказалось, что его активность была неизменной от 4 до 37°С. В дальнейшем при росте температуры активность вируса ослабевала, и в конце концов он полностью исчезал. Например, при обработке температурами 56, 67 и 75°С в течение полутора часов, часа и 30 минут соответственно вирус был полностью уничтожен.

При коротком воздействии высокими температурами (67°С и 75°С) способность вируса попасть в организм человека или животных значительно снижалась, даже если обработка длилась всего 15 минут.

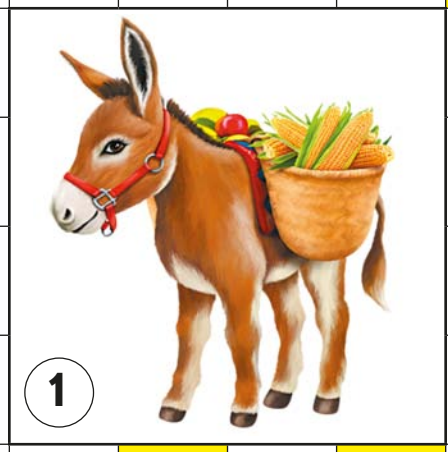


Чтобы обезопасить себя, после прихода домой одежду лучше сразу складывать в пакет и нести в нем до стиральной машины. В качестве дополнительных мер безопасности можно протирать металлические и пластиковые элементы спиртовым раствором. Если какие-то вещи непригодны для термической обработки, их можно просто класть в пластиковый пакет и хорошо запечатывать — через две-три недели вирус погибнет сам. Так можно поступать и с обувью — хранить дома в пакете и снимать его только на улице.

Намотай на ус

1,5 ЧАСА СТИРКИ С ЛЮБЫМ ПОРОШКОМ ПРИ 60°С ДОСТАТОЧНО ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСА. ТАКОЙ МЕТОД, В ОТЛИЧИЕ ОТ СОДЕРЖАЩИХ ХЛОР РАСТВОРОВ, НЕ НАВРЕДИТ ТКАНЯМ.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Слабость, немощь
Вагон с чугунной печью
Фокусник… Копперфильд
Завершающая…
Экс-президент с рыжей челкой
Гак к окладу
Супруг Жозефины де Богарне
Пространство радиоволн
Обмен репликами
Бумажная пуля
Сходка древних новгородцев
«Выступает будто…»
Река Армянского нагорья
Виноградный сушняк
Сорт яблок
Крайняя сторона света
1
Сдерживает коня
Сон голодной курицы

1
Совокупность снастей судна
2

2
«Шкура» Винни-Пуха
Солома, опилки в хлеву
Сотрудник спецслужбы
Китовая, тигровая
Вкусный перерыв
Блюдо, доступное беззубому
Ралли-марафон
Пшикающее устройство
Чиновничья топь
Осколок полена
Ленивый и разболтанный пацан
Линия соединения деталей
Головной убор
Стреляющий моряк
Игрушка-вертушка
Причиненные потери
Парламент при Цезаре
Повыше колена
Определитель сознания
Главный член предложения
Находка фотографа
«Невезение» для молодежи
Крылатый пискун
Мода, трехнувшая стариной
Любитель сыра (мульт.)

3
3
Больше, чем было
Река с сокровищами нибелунгов
Памятник-столб
Мореплаватель Христофор
Резиденция Зевса
Небольшой кораблик
Заводской транспорт
Провода на бумаге
Родной город концерна «Фиат»
Оруженосец у Сервантеса Санчо…

4
Зверек на шубу
Особая примета верблюда
4
Танец с отстукиванием
Сивый врун
«Плакучие» прутья
Резкое осуждение
Лекарство кота Леопольда
Кочевье цыган
Домашние вещички
Английская барышня
Билет на поезд
«Хлебушек» шофера

Никколо Паганини Посланник дьявола

Говорят, что дьявол в совершенстве владеет всеми музыкальными инструментами, а к скрипке питает особенную любовь. Но даже сам сатана не смог бы сыграть лучше, чем Никколо Паганини. Великий скрипач всех времен называл себя посланцем преисподней и слугой дьявола.

Отец увидел в сыне возможность заработать

Образ таинственного музыканта, продавшего душу дьяволу, и вполне реальный набор болезней сопровождали Паганини с юности. Никколо Паганини родился 27 октября 1782 года в Генуе. Он был третьим сыном небогатого и не слишком везучего лавочника Антонио Паганини. Единственным достоинством Антонио была искренняя любовь к музыке и умение играть на мандолине. Распознав в 5-летнем сыне способность к музицированию, Антонио бросил все силы на воспитание из отпрыска великого исполнителя. Только вот его методы оставляли желать лучшего. Например, если Никколо отказывался упражняться с инструментом меньше 15 часов в сутки, отец попросту оставлял его без еды и воды. Сперва Паганини учился играть на мандолине, но затем переключился на скрипку — более популярный и «благородный» инструмент. Попросту говоря, Антонио видел в сыне первую в жизни возможность крупно заработать и опять же не прогадал.

Уже к 12-летнему возрасту Паганини брал уроки у выдающихся маэстро скрипки — Джованни Черветто, Франческо Ньекко, Джакомо Коста. Иронично, что первые выступления скрипача, которому было суждено запомниться «слугой дьявола», проходили именно в церквях, на богослужениях. Возможно, тогда-то Паганини и невзлюбил духовную музыку, не предполагавшую импровизаций и творческого подхода, и в дальнейшем принципиально исполнял лишь светские программы. Первый полноценный концерт юного гения состоялся 31 июля 1795 года. Сборы от него не только поправили благосостояние семьи, но и позволили Никколо брать уроки у скрипачей высочайшего класса. Только вот к тому моменту выяснилось, что ему было нечему у них учиться — он догнал их по мастерству и дальше мог расти только сам.

Публика смеялась, рыдала, падала в обморок...

В 19 лет Паганини отказался от услуг отца как концертного менеджера и дальше лично занимался собственной карьерой. Начался длительный период почти нескончаемых концертов, сначала в Италии, затем и по всей Европе. Однажды после концерта в Вене один из слушателей утверждал, что он видел, как за спиной музыканта стоял дьявол и водил его рукой со смычком. Журналисты подхватили эту новость и сообщали вполне серьезно, что музыкант продал душу дьяволу, чтобы стать великим скрипачом и заработать миллионы. Музыкант и сам поддерживал эти слухи. И даже сама внешность Паганини, которую окрестили мефистофелевской, будто бы подтверждала его связь с преисподней. Высокий рост и чрезвычайная худоба, правая нога длиннее левой, левое плечо выше правого, ввалившаяся грудная клетка, демонический взгляд...

Так изображали Паганини карикатуристы.

Разбавляли концерты лишь краткие перерывы на преподавание и кутеж. Но уроки маэстро давал неохотно и обычно не позволял записывать свои сочинения, а вот гулял на полную катушку. Не слишком привлекательный внешне, Паганини пользовался огромным успехом у женщин, обладая неповторимой харизмой. Ну и солидным запасом денег, разумеется, которые регулярно спускал на алкоголь и азартные игры. Но даже если кошелек скрипача пустел с пугающей скоростью, он ослепительно улыбался, брал в руки скрипку и давал очередной концерт.

Паганини играл как бог или дьявол, кому как удобнее. Он извлекал из скрипки мелодии, заставлявшие публику смеяться, плакать и даже падать в обморок. Постоянно импровизировал, имитируя птичьи трели и любой другой музыкальный инструмент на выбор. Устраивал бесподобные шоу, играя на фоне языков пламени на скрипке, у которой поочередно лопались струны... Чтобы понять все мастерство Паганини, нужно знать о нем несколько фактов. Однажды на спор он проиграл мелодию на шелковом шнурке от лорнета; в другой раз недоброжелатели перерезали ему все струны на скрипке, оставив одну, — и он отыграл весь концерт на этой струне так, что зал ничего не заметил. И это все на фоне серьезных болезней. Его мучили больные почки, наследственные заболевания суставов, туберкулезный кашель и приобретенный сифилис. Лечение последнего с помощью ртутных втираний само по себе могло загнать человека в могилу... И все же Паганини продолжал жить.

ОДНАЖДЫ ПАГАНИНИ ЗАКЛЮЧИЛ ПАРИ О ТОМ, ЧТО СМОЖЕТ ДИРИЖИРОВАТЬ ОРКЕСТРОМ С ПОМОЩЬЮ СКРИПКИ, НА КОТОРОЙ БУДУТ ВСЕГО ДВЕ СТРУНЫ. И ЕМУ УДАЛОСЬ ЕГО ВЫИГРАТЬ.

Зрелость к Паганини пришла неожиданно

Никколо Паганини, казалось, хотел побывать везде и успеть попробовать в жизни все. Но с возрастом неожиданно для него самого пришла и зрелость. В какой-то момент он отказался от алкоголя и азартных игр. И неожиданно вступил в масонскую ложу и решил написать для нее пафосный гимн. Бесконечная череда любовниц на час и настоящих возлюбленных остановилась на певице Антонии Бьянки, подарившей Паганини сына Ахилла, в котором музыкант души не чаял.

Паранойя по отношению к конкурентам, будто бы мечтавшим похитить его шедевры, сменилась на более здравый подход. Паганини лично занялся переносом музыки на бумагу и распространением ее среди молодых музыкантов.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ «ДЬЯВОЛЬСКОЙ ВНЕШНОСТИ» ПАГАНИНИ ОБЪЯСНИЛИ УЖЕ ПОСЛЕ ЕГО СМЕРТИ. ДЛИННЫЕ КОНЕЧНОСТИ, СКОЛИОЗ — ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА МАРФАНА, КОТОРЫМ СТРАДАЛ СКРИПАЧ.

В конце жизни он даже не мог поднять смычок

В последние годы жизни Паганини преследовали неудачи. Выступать он не мог по состоянию здоровья, а открытое им в Париже казино разорилось. Величайший скрипач скончался 27 мая 1840 года от туберкулеза. В самом конце жизни он даже не мог поднять смычок. Сценический образ «адского музыканта» сыграл с ним злую шутку после смерти. Церковь запретила хоронить Паганини на святой земле в Генуе. Погребение состоялось в Парме.

Ахилл, сын Паганини

Ходит легенда, что, увидев Паганини в аду, сатана предложил ему роль скрипача при своем троне. Но тот посчитал это предложение ниже своего достоинства...

Послесловие

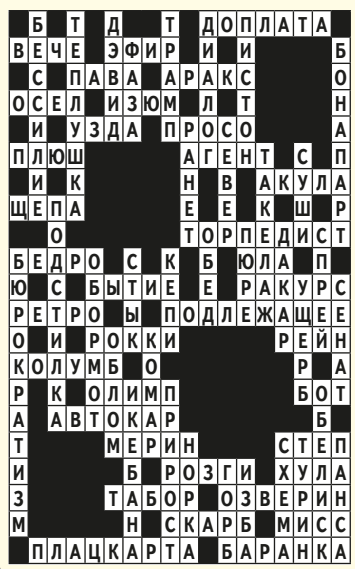
Через много лет после смерти Паганини ученые объяснили происхождение его «дьявольской внешности». Музыкант страдал редким генетическим заболеванием — синдромом Марфана, для которого характерны длинные конечности, сколиоз, подвижность в суставах. Пальцы при этой болезни очень тонкие, суставы гнутся во всех направлениях. Есть мнение, что именно из-за этой особенности Паганини так гениально играл на скрипке.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Матрос. 4.Клубок. 7.Балкон. 9.Народная. 12.«Подкидыш». 15.Аммиак. 17.Ханство. 18.Граната. 19. Ритон. 20.Орда. 21.Аризона. 22.Номерок. 24.Просмотр. 25.Аудитор. 28.Паллада. 31. Спектр. 34.Оборка. 37.Опекун. 38.Расспрос. 39.Бандана. 41. Транжир. 44.Терзание. 46.Ватрушка. 47.Терминал. 48.Романтик. 49.Нардек. 51.Аналог. 53.Пастор. 56.Праща. 57. Адрон. 58.Ляссе. 59.Рекорд. 60.Треух. 61.Рагу. 62.Иван. 63. Полип. 65.Бронза. 66.Сдача. 68.Олово. 69.Налим. 70.Клекот. 73.Пиастр. 76.Клирос. 77.Перчатки. 78.Рифмовка. 80.Молчанов. 82.Дрожание. 83.Объедки. 85.Санкция. 88.Нотариус. 90. Карпов. 91.Собрат. 92.Квиток. 94.Препона. 96.Вспышка. 98.Хрусталь. 100.Новиков. 102. Сумоист. 103.Ролик. 104.Вира. 105.Огласка. 107.Манишка. 110.Ягодка. 111.Интервью. 113. Догилева. 115.Аджика. 116. Слепой. 117.Мальва.

По вертикали: 1.Монах. 2. Таран. 3.Сын. 4.Кед. 5.Будда. 6.Кашка. 8.Ломонос. 10.Детройт. 11.Агора. 13.Орган. 14.Крахмал. 15.Антарес. 16.Куратор. 21.Арагон. 23.Квашня. 26.Диофант. 27.Осада. 29.Айова. 30.Аукцион. 32.Постромка. 33.Тиранство. 35.Вратарь. 36.Эстетка. 40.Джузеппе. 42.Номинант. 43.Аванзал. 45.Олигарх. 50.Расселина. 52. Литератор. 53.Парубок. 54. Тройник. 55.Радиант. 63.Паспорт. 64.Портмоне. 66.Смельчак. 67.Аросева. 71.Лермонтов. 72.Останкино. 74.Впадина. 75.Римесса. 79.Фаберже. 81. Наигрыш. 84.Диван. 86.Насос. 87.Акопян. 89.Атлант. 92.Карелия. 93.Колхида. 95.Оркестр. 97.Поминки. 99.Саквояж. 101. Враль. 102.Сампо. 105.Оникс. 106.Литье. 108.Шмель. 109.Асана. 112.Вой. 114.Гам.

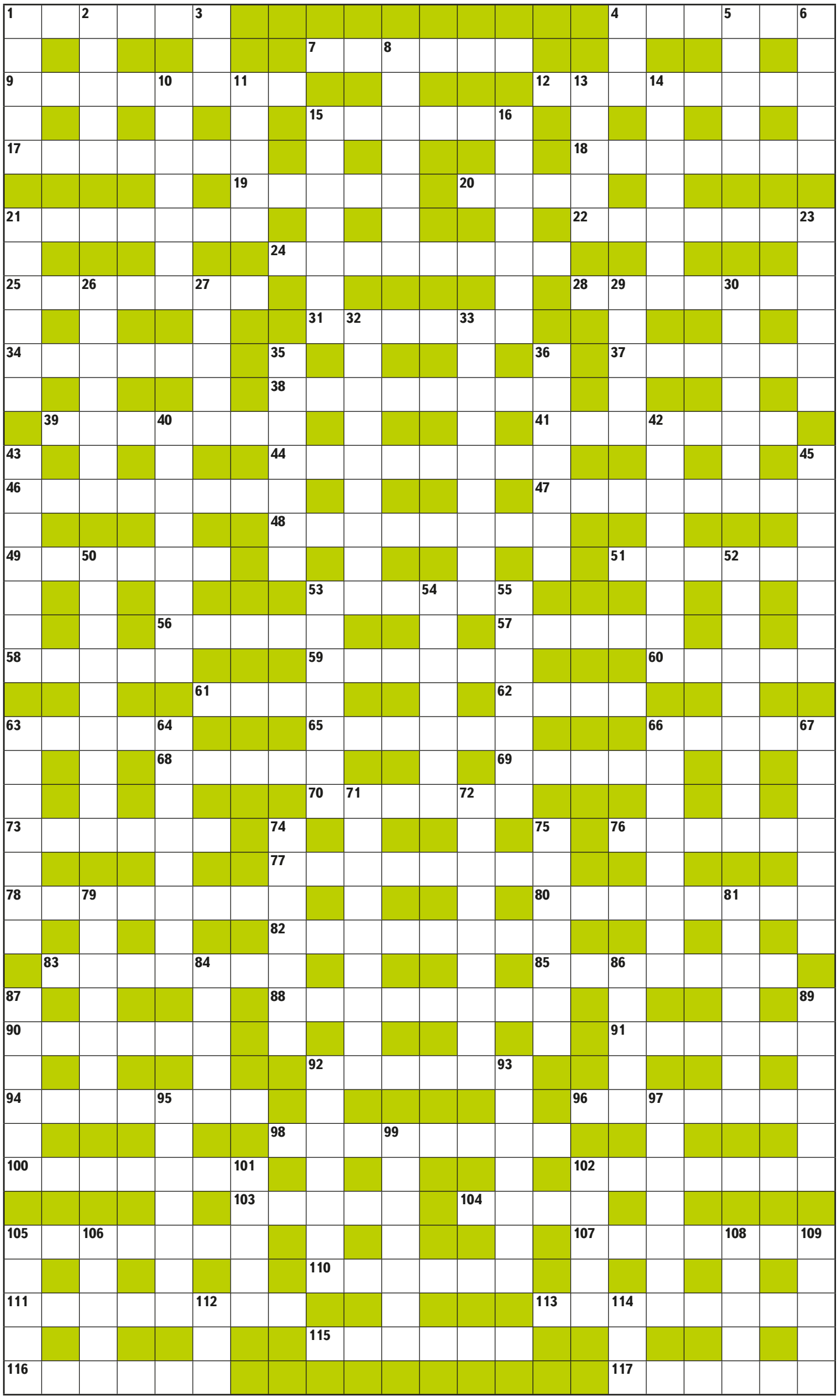
Ответы на сканворд со стр. 20



КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Рядовой флота. **4.**Тесная змеиная семейка. **7.**Выступающая на улицу часть квартиры. **9.**Главная вершина Урала. **12.**Комедия по сценарию Рины Зеленой и Агнии Барто. **15.**Едкий газ. **17.**Монархия Батыя. **18.**Ручная или противотанковая. **19.**Чарка в виде рога. **20.**Становище кочевников. **21.**Штат с Финиксом. **22.**Кругляш из гардероба. **24.**Беглая читка рукописи. **25.**Независимый ревизор. **28.**Другое имя Афины. **31.**Семицветик в небе. **34.**Украшение на платье. **37.**Взрослый, приставленный к сироте. **38.**Диалог с целью узнать что-либо. **39.**Косынка рокера. **41.**Мот, расточитель. **44.**Страдание, мука. **46.**Выпечка с творогом. **47.**Грузовой отсек порта. **48.**Возвышенная натура. **49.**Сироп из арбузного сока. **51.**Вещь, подобная другой. **53.**Батюшка у протестантов. **56.**Метательное оружие Давида. **57.**Частица в коллайдере. **58.**Ленточка-закладка. **59.**Достижение, рискующее быть побитым. **60.**Зимняя шапка. **61.**Тушеное мясо с овощами. **62.**Имя борца Поддубного. **63.**Коралл как животное. **65.**Сплав для памятника «Медный всадник». **66.**Деньги, что вернул кассир. **68.**Мягкий ковкий металл. **69.**Рыба, спящая летом. **70.**Глас орла. **73.**Испанский золотой в пиратском кладе. **76.**Место для певчих в соборе. **77.**Экипировка боксера. **78.**Подбор созвучий поэтом. **80.**Советский композитор. **82.**Трясучка, тремор. **83.**То, что осталось от трапезы. **85.**Разрешение высшей инстанции. **88.**Заверитель документов. **90.**Гроссмейстер Анатолий... **91.**Товарищ по занятию. **92.**Бумажка из химчистки. **94.**Помеха, затруднение. **96.**Лампа для фотосъемки. **98.**Ценное стекло для вазы. **100.**Озвучил почтальона Печкина. **102.**Самый тяжелый спортсмен. **103.**Рекламный фильм. **104.**Сигнал крановщику на подъем. **105.**Снятие завесы с тайны. **107.**Нагрудная одежда Паниковского. **110.**Женщина в 45 лет. **111.**Беседа журналиста со звездой. **113.**Татьяна — «блондинка за углом». **115.**Жгучая кавказская приправа. **116.**Пират из «Острова сокровищ»... Пью. **117.**Высокий цветок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Затворник в келье. **2.**Стенобитное орудие. **3.**Каин для Адама. **4.**Спортивный башмак. **5.**Царевич Гаутама. **6.**Народное название клевера. **8.**Клематис иначе. **10.**Город моторов в США. **11.**Площадь в Элладе. **13.**Инструмент Баха. **14.**Мучнистый углевод. **15.**Альфа Скорпиона. **16.**«Классный руководитель» студенческой группы. **21.**Историческая область Испании. **23.**Кадушка для теста. **26.**Автор «Арифметики». **27.**Крепость в кольце врагов. **29.**Восточнее Небраски. **30.**Торг из-под молотка. **32.**Толстый ремень в упряжи. **33.**Правление угнетателя. **35.**Футбольное амплуа Льва Яшина. **36.**Любительница искусств. **40.**Друг папы Карло, столяр. **42.**Претендент на «Оскар». **43.**«Предбанник» во дворце. **45.**Владелец крупного капитала. **50.**Трещина в скале. **52.**Поэт, прозаик, драматург. **53.**Украинский юноша. **54.**Розетка не на один прибор. **55.**Точка пересечения продолженных назад путей метеоров. **63.**Что достают из широких штанин? **64.**Кошелек, бумажник. **66.**Не робкого десятка. **67.**Пани Моника в титрах. **71.**Михаил, сочинивший «Бородино». **72.**Район Москвы с телебашней. **74.**Провал в океане. **75.**Чек в иностранной валюте. **79.**Ювелир с пасхальными яйцами. **81.**Плясовая народная мелодия. **84.**Софа в гостиной. **86.**Помпа или созвездие. **87.**Амаяк-фокусник. **89.**Статуя с балконом на плечах. **92.**Край тысячи озер. **93.**Древняя страна с золотым руном. **95.**Духовой или симфонический. **97.**Обряд после похорон. **99.**Дорожная сумка. **101.**Мастер неправды. **102.**Сказочный лопаренок. **105.**Камень здоровья. **106.**Чугунные узоры. **108.**Мохнатый родич пчелы. **109.**Всякая поза йога. **112.**Собачьи жалобы. **114.**Беспорядочный шум рынка.



Солнечный
Питомник растений

- ✔ Питомник растений «Солнечный» – это уникальное семейное предприятие с 23-летним опытом выращивания высококачественного посадочного материала.
- ✔ Предлагаем вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без ПРЕДОПЛАТЫ!
- ✔ Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством. Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием. Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.

Смородина, 300 руб.

ПИГМЕЙ – сорт черной смородины отличается прекрасной урожайностью и очень крупными, вкусными, сладкими плодами. Многие садоводы предпочитают именно этот сорт благодаря его непривычному сладкому вкусу.

Груша, 400 руб.

ЛЮБИМИЦА КЛАППА. Выдающийся сорт по праву считается одним из лучших летних сортов. Груши средние или крупные, массой около 150-200 г. Кожица их красивая, сначала желто-зеленая, затем полностью желтая с ярким карминовым пятном на стороне, обращенной к солнцу. Мякоть очень белая и сочная, тает во рту. Вкус отличный, сладкий, с приятной кислинкой и нежным ароматом. Урожайность высокая и стабильная по годам. С дерева снимают до 200 кг прекрасных плодов. Полностью созревает она в конце июля или начале августа. Товарность и транспортабельность сорта очень хорошие. Деревья сорта средней высоты, около 4м. Высокая морозостойкость сочетается у нее с хорошей засухоустойчивостью.

Слива, 350 руб.

ПРЕЗИДЕНТ – сорт сливы, пользующийся большой популярностью среди садоводов благодаря своим крупным, сочным плодам и высокой урожайности. Сорт засухоустойчивый и зимостойкий. Ежегодное плодоношение. Мякоть окрашена в желто-зеленый или желтый цвет, окраска полости одноцветная с мякотью, на вкус – нежная, сочная, кисловато-сладкая.

Облепиха, 350 руб.

ЯНТАРНАЯ – осенью ветви этой облепихи покрываются янтарно-желтыми ягодами, которые могут продержаться до самой зимы. Плодоносит обильно и ежегодно. Плоды крупные, овально-цилиндрической формы, янтарной окраски. Ягоды богаты витаминами Е, С, Р и др. Также из этого сорта облепихи получают целебное масло. Раскидистая крона редкая, что облегчает сбор урожая. Многие садоводы очень любят этот сорт за высокую и регулярную урожайность и отличную морозостойкость. Устойчив к вредителям и болезням.

Абрикос, 400 руб.

ЦАРСКИЙ. Само название говорит за себя! Сорт абрикоса Царский полностью оправдывает ожидания! Царский абрикос выглядит, как среднее по размеру деревце. Обычно его высота не превышает три-четыре метра. Плоды на деревцах созревают в первой декаде августа. Снятый урожай отличается хорошей лежкостью и транспортабельностью. Фрукты можно есть свежими, а можно использовать для приготовления вкуснейших варений и компотов. Плоды данного сорта овальной формы, имеют массу около 20 г. Кожица довольно плотная желтого цвета. Плоды, которые освещаются солнцем, имеют нежный розовый румянец. Вкусная и ароматная мякоть оранжевого цвета плотная, очень сочная, кисло-сладкого вкуса. Косточка небольшая, хорошо отделяется от мякоти.

Черешня, 400 руб.

КОРДИЯ. Ее, без сомнения, можно назвать королевой поздних сортов черешни. Плоды достигают веса 8-10 г, во время дождя не растрескиваются, не гниют и хорошо переносят транспортировку на далекие расстояния. Плоды Кордии сердцевидные, карминно- черной окраски, кожица с бронзовым оттенком. Урожайность высокая и регулярная. Мякоть твердая, красная, при полном созревании темно-красная, ароматная, вкусная.

Малина, 350 руб.

БРАЙС – новый сорт, один из лучших на сегодня. Сорт отличается высокой урожайностью и отличным качеством ягод. Ягоды крупные, плотные, конической формы, темно-красного цвета. Вкус приятный, освежающий. Хорошо сохраняются. Ягоды универсальны в использовании: они подходят для приготовления варенья, компотов, настоек, десертов, заморозки, сушки и употребления в свежем виде. Высокая устойчивость к основным болезням и вредителям.

Виноград, 350 руб.

АЮТА – это очень красивый и эффектный сорт винограда, который получил признание благодаря своим уникальным вкусовым качествам. Гибридная форма очень раннего срока созревания, сильнорослая. Гроздь крупная, овальная, фиолетового цвета. Мякоть хрустящая с мускатным ароматом. Урожай долго сохраняется на кустах. Вызревание побегов очень хорошее. Устойчивость к милдью, оидиуму повышенная.

Крыжовник, 350 р.

СИРИУС. Является засухоустойчивым и морозостойким, отлично подходит для выращивания в любом регионе. Ягоды крупные, весом 4 г, неоднородные по размеру, темно-красного, практически вишневого цвета. Сочная ягода крыжовника имеет приятный сладкий вкус с освежающей кислинкой. Семян внутри плодов немного. Кожица средней плотности, со слабо выраженным жилкованием.

Голубика, 400 руб.

СПАРТАН. Насыщенный, изумительный вкус ягод! Радует голубика Спартан и урожайностью – до 6 кг с куста. Цветет поздно, что уменьшает риск попадания цвета под возвратные заморозки. Куст высотой 1,5-2 м, прямостоячий, сильнорослый. Сорт устойчив к монилиозу, отмиранию ветвей и мумификации ягод. Ягоды большие, светло-голубые, плотные, приятного кисловатого вкуса с ароматом.

Заказ можно оформить:

по телефонам:
8-800-600-53-24
(звонок бесплатный)
8-905-393-21-11
8-937-091-98-87
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходной.

Через интернет-магазин
www.solar34.ru

Отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59. Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.07.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в осенний посадочный сезон (начало октября) 2021 г. Также можно заказать БЕСПЛАТНЫЙ каталог растений ОСЕНЬ-2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России наложенным платежом без предоплат!

РЕКЛАМА 000412

Берегите нервы, не рубите сплеча

ОВЕН Мечты должны быть либо безумными, либо нереальными... Иначе это просто планы на завтра! Но вы не бойтесь мечтать. Ставьте перед собой смелые задачи, фантазируйте. Авось и сбудется! О здоровье: не упустите возможность в помидорный сезон пить свежий томатный сок. В нем содержится гормон счастья — серотонин.

ТЕЛЕЦ Жизнь наполнится теплом, радостью и любовью. Не исключены встречи со старыми друзьями и знакомства с нужными людьми. Так что готовьтесь к переменам. Главное — не бойтесь сделать первый шаг, чтобы изменить судьбу. И постарайтесь не переохлаждаться, иначе невралгии не избежать. Если что, немытую собачью или кошачью шерсть заверните в марлю, приложите к больному месту, утеплите платком и держите 6-8 часов.

БЛИЗНЕЦЫ Простите и забудьте человека, который дурно обошелся с вами. Отпустите его, пусть идет своей дорогой и не путается у вас под ногами. Лучше порадуйте свой кишечник полезным блюдом. Натрите на мелкой терке морковь, залейте кефиром, добавьте ложечку меда. Ешьте по утрам, а результат увидите вечером.

РАК Поспешишь — людей насмешишь. Да и зачем вообще торопиться? В делах порядок, в семье — мир и взаимопонимание. Так что можете расслабиться и почивать на лаврах. О здоровье: для укрепления иммунитета готовьте по утрам кисель здоровья. В холодную воду всыпьте геркулес и варите до готовности, периодически помешивая. Когда остынет, добавьте по вкусу мед, ломтик лимона и съешьте.

ЛЕВ Хотите, чтобы жизнь вам улыбалась? Тогда не будьте букой и подарите ей свое хорошее настроение. Это очень просто: с утра улыбнитесь своему отражению в зеркале. Как ни смешно, но это работает. А для хорошей работы мозга и защиты от осенней погоды съедайте ежедневно по луковице в день — с борщом, в салатах, с куском черного хлеба.

Выражайте свои эмоции так, как просит душа. Это сохраняет здоровье лучше, чем интеллигентное помалкивание.

ДЕВА Берегите нервы, не рубите сплеча и высыпайтесь. Хронический недосып может вызвать обострение любой болезни. Научитесь ложиться вовремя, а перед сном пейте ромашковый чай вприкуску с вареньем из черноплодной рябины. Это, может быть, и не ваше любимое лакомство, но верное средство для укрепления нервной системы и сердца.

ВЕСЫ Голова пойдет кругом от количества событий и новостей. Постарайтесь не забывать о здоровье. Тем, у кого диабет, снизить уровень глюкозы поможет кориандр: залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку специи, кипятите 3 минуты, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Кстати, запах кориандра повышает настроение.

СКОРПИОН Радость — это когда душа перестает просить то, чего у вас нет, и начинает радоваться тому, что есть. Так что наслаждайтесь тем, что имеете сейчас, и не думайте о будущем. О здоровье: если склонны к аллергии, каждый день ешьте хрен. Листья добавляйте в супы как приправу или делайте бутерброды с тертым корнем.

СТРЕЛЕЦ Даже если нет сил, пора что-то менять в своей жизни. Берите себя за шкирку и вытаскивайте из болота своей серой жизни. А чтобы не подхватить вирус ОРЗ (этого вам только не хватало!), смешайте 4 измельченных зубчика чеснока, 100 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, горстку ядер грецких орехов, 50 мл майонеза и полпучка петрушки. Делайте бутерброды с пастой каждый день.

КОЗЕРОГ Дарите любовь родным и близким! Вы мало уделяете им внимания, а может, кого-то даже обижаете... Так как уверены, что вас всегда простят. О здоровье. Если по утрам веки припухают, проверьте сердце и почки. Если на языке остаются следы зубов — проверьте желудок. В уголках губ появляются заеды? Значит, не хватает витамина В.

ВОДОЛЕЙ Человек, который умеет шутить и радоваться даже самой малости, никогда не будет страдать от депрессии. Это о вас. Вы умеете жить в ладу с собой. Научите этому и других. Кстати, чтобы не хандрить, надо завести щенка. Это та-а-а-акая терапия! Не даст грустить, и всегда будете на свежем воздухе.

РЫБЫ Осень — это пора теплых пледов и тихих вечеров. Взгляните на нее другими глазами и постарайтесь найти приятные моменты. Например, каждый день гуляйте час перед сном по шелестящим листьям — это успокаивает. На улице дождик? Возьмите яркий зонт — и сразу настроение улучшится. А еще заварите в термосе травяной чай — он согреет.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у кардиолога**
Сердце «кувыркается».

✓ **Советы психолога**
Земля уходит из-под ног.

✓ **Авторитеты дают советы**
После перелома лучевой кости.

✓ **Ещё та проблема**
Катаракта: как сохранить зрение.

✓ **Ситуация**
Перегиб желчного пузыря.

✓ **Для вас, мадам**
Вы нащупали горошину под грудью.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ!

ГЛАЗА – САМЫЙ ЦЕННЫЙ И УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Главный технолог и разработчик Матвеева Ирина

Услышав в связи с чем-нибудь фразу **«Береги как зеницу ока»**, сразу понимаешь, что речь идет **об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза?**

Сердце, мозг не в счет - без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. * Геомалин Вижн.
** Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502.
*** Соль пищевая "Каменное масло "Geomalin Vision", декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.PA01.B.01037/21 от 01.06.2021г.
Не является лекарством. Акция действует по 22.02.2022.

РЕКЛАМА 000426

РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ВАС МОЖЕТ СТАТЬ НОВЫЙ, НЕ ИМЕЮЩИЙ АНАЛОГОВ ПРОДУКТ «GEOMALIN VISION»*

Это БИОАКТИВНЫЙ АЛЮМОМАГНИЕВЫЙ КВАСЕЦ С ПОВЫШЕННОЙ МИНЕРАЛИЗАЦИЕЙ. СОДЕРЖИТ ХЕЛАТНЫЕ МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!! Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача — дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением.

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ВЕРНИ СЕБЕ ЗРЕНИЕ» ВЫ МОЖЕТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ ВЫПИСАТЬ 2 УПАКОВКИ «GEOMALIN VISION»* СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки.

*ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОД ПРОГРАММЫ****: 1609

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!

8-800-100-95-02

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **105451** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 01.09.2021 г.
Подписано в печать 25.08.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№18 (650)
Тираж 86451 экз.
Заказ №711
Объем 6 п. л.
16+